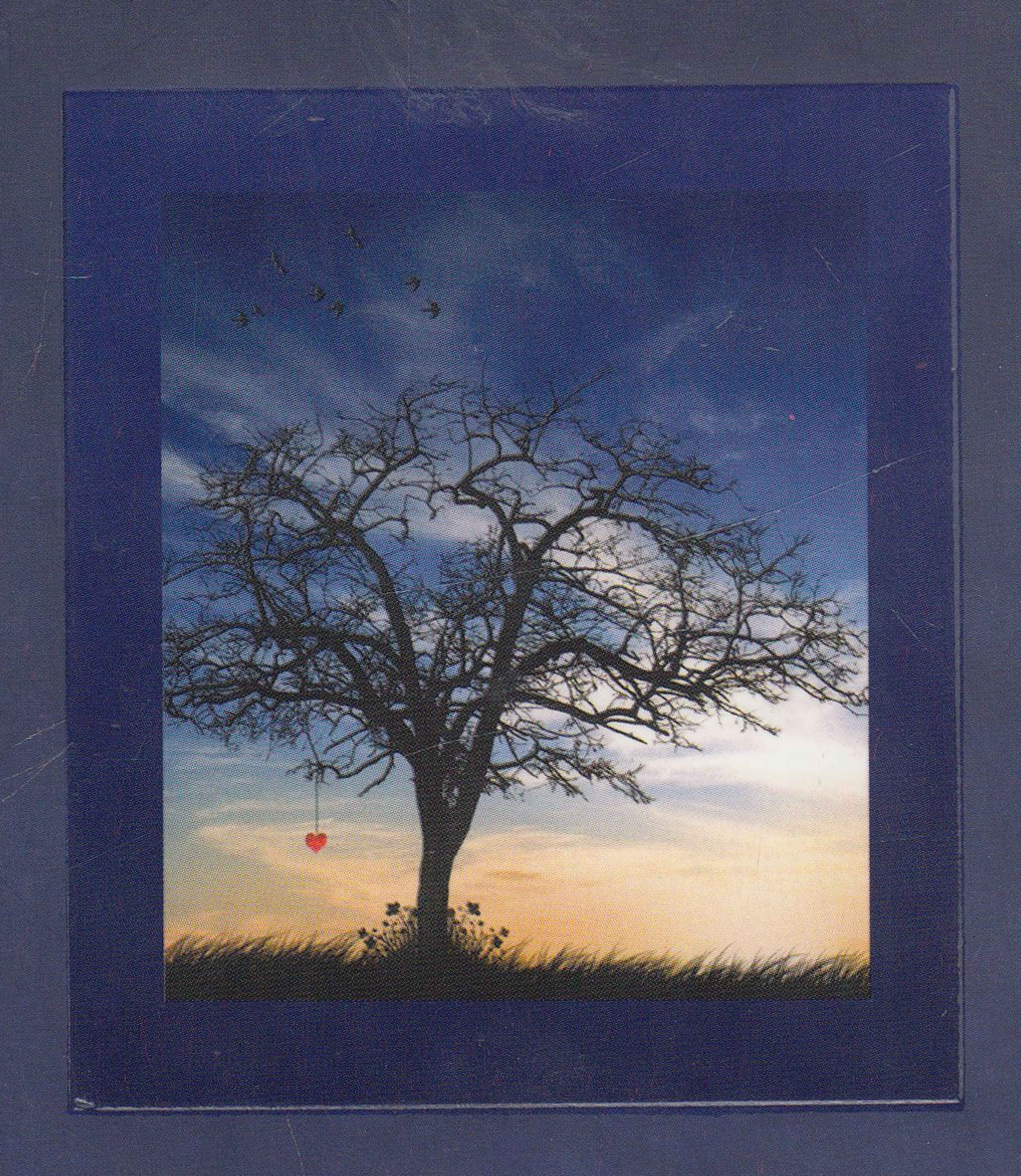
من
المنهاج الأساسي
للمشورة المسيحية

ذنوب الآباء

ومسئولية الأبناء



دراسة متخصصة في تأثير نقص الحب في الطفولة
على تشكيل شخصية الإنسان

مشير سمير

ذنوب الآباء

ومسئولية الأبناء

اسـم الـكـتــاب : **ذنوب الأباء ومسئولية الأبناء**

تــألـيــف ونشر : مشير سمير

تصميم الغـلاف : مشير سمير

(يطلب من خدمة المشورة والنضج المسيحي وجميع المكتبات المسيحية)

الـمـطـبـعــة : سان مارك - ت: ٢٣٤١٨٨٦١

الطبعة الأولى ٢٠١٠

رقــم الإيـداع : ٢٣٥٠٣ / ٢٠١٠

الترقيـم الـدولـي : 2 - 099 - 443 - 977 - 978

الإخراج الفني والتــوزيع بالشرق الأوسط

P.T.W. للترجمة والنشر

تليفاكس : ٢٦٦٧٨٩٨٠ ـ ٢٦٦٧٨٩٨١ ـ (٢٠٢ +)

E- mail: ptw@ptwegypt.com



من
المنهاج الأساسي
للمشورة المسيحية

ذنوب الآباء
ومسئولية الأبناء

(دراسة متخصصة في
تأثير نقص الحب في الطفولة على تشكيل شخصية الإنسان)

بقلم
مشير سمير

مؤسس ومدير خدمة المشورة والنضج المسيحي
ماجستير المشورة المسيحية
لويزيانا – أمريكا

تحرير
كارولين فاخوري

إهداء

إلى الأشخاص الذين أقابلهم في حجرة المشورة؛

فالتقائي معكم منحني فهماً لكل كلمة تعلمتها وقرأتها بالكتب.

هذا ما جناه أبي عليّ

وما جنيت أنا على أحد

(أبو العلاء المعري)

المحتويات

مقدمة

«أفتقد ذنوب الآباء في الأبناء في الجيل الثالث والرابع من مبغضيّ.»
(خروج ٢٠: ٥)

أرجو أن أنفي أي انطباع بأن استخدامي للتعبير الكتابي "ذنوب الآباء"، المأخوذ من الآية السابقة، كعنوان لهذا الكتاب يعني أن هذا كتاب لاهوتي؛ فهذا الكتاب لا يُناقش أية أفكار لاهوتية إنما استخدمت هذا التعبير كناية عن تحمّل الوالدين المسئولية الأدبية والأخلاقية عن الكثير من الأضرار النفسية التي تلحق بأطفالهم في الصغر، سواء عن قصد أو عن غير قصد منهم، ويستمر تأثيرها مع هؤلاء الأبناء ربما طوال العمر فيما بعد. وقد يكون هذا، بالفعل أحد الأوجه التي تمكننا من فهم الآية السابقة.

سأستخدم في هذا الكتاب العديد من القصص الواقعية والتي تم تغيير جميع أسماء شخصياتها وما يدل على هويتهم للحفاظ على خصوصية أصحابها، لتوضيح بعض الأفكار التي ربما يصعب إدراكها دون وجود مثال واقعي من الحياة الطبيعية التي نعايشها كل يوم مع أناس قد نقابلهم في أي وقت وفي كل مكان؛ في العمل، في الحي الذي نعيش فيه أو حتى ضمن العائلة التي نسكن إليها باطمئنان حياتنا.

ولعل خير مثال على الأضرار التي تلحق بالأطفال في صغرهم ما ترويه قصة "وليم" وابنه "سمير". إذ كان "وليم" شخصاً رقيقاً مهذباً نشأ في طفولته مع أسرة مُحبة ومتناغمة. إلا أن قراره الخاطئ بالزواج من "فايزة" قد لعب دوراً أساسياً في تغيير مسار حياته المستقبلية كلها. فقد كانت "فايزة" مصابة باضطراب نفسي مقنّعاً بستار من الدبلوماسية واللباقة والنجاح. كانت "فايزة" شخصية "نرجسية"، بمعنى أنها غير قادرة على الشعور بالآخرين أو التعاطف معهم على الإطلاق، نتيجة لنشأتها مع والدين مضطربين متحدرين من عائلتين لهما تاريخ من المرض العقلي وما كان يجب أن يتزوجا أصلاً وبالتأكيد ما كان يجب أن ينجبا على الإطلاق. فنشأت "فايزة" غير قادرة على التعامل مع الآخرين إلا من خلال "تشييئهم" أي رؤيتهم كأشياء وأدوات لخدمة ذاتها التي تملأ عالمها بالكامل تماماً دون أي مساحة ولو ضئيلة لرؤية شخص آخر سواها. فغدت شخصية قاسية ومتسلطة، شديدة الاستغلال، دائمة المطالبة

بالاهتمام بها والعمل على تلبية مطالبها، تتميز بالمناورة والابتزاز العاطفي للآخرين وتوجيه اللوم والنقد والاتهام لهم، وذات ميول استحواذية خانقة.

لكن وليم -كغالبية البشر- لم يستطع أن يرى ذلك الاضطراب فيها حين اتخذ قرار الارتباط!

بعد سنوات من الزواج من "فايزة" وإنجاب الأطفال أصبح "وليم" شخصاً عصبياً، شديد الاكتئاب، سريع التوتر، غير قادر على احتمال التعايش مع قسوة وعجرفة "فايزة" وتبلّد مشاعرها، وبالطبع غير قادر على الإطلاق على تحمل المزيد من الصراخ والمطالبات من أطفاله الثلاث. فصار غائباً تماماً عن البيت صباحاً ومساءاً، منغمساً في عمله ليس فقط لكي يوفر الحياة لمن أتى بهم إلى تلك الحياة من أبناء بل بالأصل لكي يتفادى العودة للمنزل قبل أن ينام الجميع. فكان الأبناء لا يرون أباهم سوى يوم الإجازة الأسبوعية والذي عادة يكون بمثابة الجحيم لهم من جراء المشادات والصراخ بين الوالدين والذي ينصب في النهاية عليهم في عملية حمقاء من "الإسقاط" يقوم فيها الوالدين بطرح كل اضطراباتهما ومعاناتهما على الأبناء الضحية في جميع أشكال الإيذاء البدني والمعنوي.

أما باقي أيام الأسبوع، فكان الأطفال يُتركون فريسة بالكامل لاضطراب الأم وكل خواص نرجسيتها القاتلة أربع وعشرون ساعة باليوم دون رأفة أو إحساس. وهنا نرى كيف أن اضطرابات الآباء (والديّ "فايزة") تنتقل إلى الأبناء ومنهم إلى الأحفاد، وهلم جرا.

ولن نحتاج للحديث هنا عن أخوة/أخوات "سمير"، لا لنجاتهم من الاضطراب ولكن لأنهم ليسوا في موقع البحث، فيكفينا الآن الحديث عن الابن الأوسط "سمير" الذي لم يدرك شيئاً من هذا في طفولته المبكرة أو يفهمه، ولكن كل ما كان يراه ويختبره هو أمواج من الصراخ، وقليل من الضرب في بعض الأحيان، والكثير من اللوم والتوبيخ والتأنيب في انفجارات غير متوقعة تنصب على رأسه فجأة من أحد والديه كما لو كان قد ارتكب جريمة شنعاء يُعاقب عليها دون أن يعرف ماهيتها. مما أصابه بالذعر والخوف والهلع علاوة على الإحساس بالذنب والخزي من جراء الجريمة التي لم يرتكبها ولم يعرفها. كل هذا أدى به لاحقاً إلى الانكماش في ذاته التي صار يكرهها

ويشعر بسوئها دون سبب واضح، فلا يستطيع الثقة بنفسه ولا بالآخرين ولا بالحياة كلها. وبالطبع لم تفارقه هذه الأحاسيس والانطباعات عن نفسه أبداً فيما بعد، إنما مع السنوات بدأت تترسب في أعماق عقله ووجدانه فلا يراها مباشرة وإنما تبقى دائماً هناك.

والآن، وبعد مرور أكثر من عشرين عاماً، يأتي "سمير" شاباً في أوائل الثلاثين من العمر، وهو شخص مسيحي (مؤمن) صادق لطلب المشورة مؤرقاً من الأمور التالية والتي تعذبه وتؤلمه دون أن يدري لها سبباً على الإطلاق:

١. عدم الثقة بالنفس.
٢. الإحساس بأنه أقل من الآخرين جميعاً.
٣. الإحساس بالوحدة والعزلة والضياع.
٤. الإحساس بأنه غير محبوب بل ومرفوض من الآخرين.
٥. الإحساس المستمر بالذنب والتقصير تجاه كل شئ تقريباً، كذلك تجاه الله أيضاً.
٦. الانتقاد الدائم للذات واحتقارها.
٧. الغرق في الشفقة على النفس.
٨. الخوف ممن هم أكبر سناً.
٩. عدم القدرة على مواجهة من يتعدون عليه أو يخطئون في حقه.
١٠. عدم القدرة على رفض أي طلب يُطلب منه.
١١. الرغبة الشديدة في الحصول على رضا الآخرين ولو على حساب نفسه.
١٢. التعلق العاطفي الزائد بأصدقائه وعدم القدرة على التواجد بمفرده.
١٣. الحساسية الزائدة في العلاقات والرغبة المستمرة في الحصول على الاهتمام، والإحساس بالغيرة والرغبة في الانزواء عند افتقاد اهتمام الأصدقاء به.
١٤. الشعور بالإحباط والاكتئاب معظم الوقت.
١٥. الرغبة في إيذاء نفسه، والتفكير في الانتحار.
١٦. الرغبة في الانسحاب من الحياة، أو البدء من جديد.
١٧. التوتر الشديد والقلق السريع.
١٨. الشره والهروب من الوحدة والاكتئاب عن طريق الأكل.
١٩. المعاناة من عسر الهضم واضطراب القولون العصبي.
٢٠. صعوبة التواصل مع الله على المستوى الشخصي.

كل ذلـك، ناهيك عن الحديث عن زواج "سميـر" وأبنائه (الجيل الرابع في العائلة الكبيـرة) الذين بـدأت تظهر عليهم دلالات القلـق العصبي والتوتـر والإحساس بعدم القبول والرفض جراء الافتقار للحب الذي لم يستطع "سمير"، وزوجته فيما يبدو، على منحه إياهم أثناء طفولتهم المبكرة.

أحـد أهـم أهدافي في هذا الكتـاب، خاصة في الفصـول الثلاثة الأولـى، أن نستطيع أن نفهـم جيـداً كيف يصل شخص مثل "سميـر" - بسبب البيئة المنزليـة التي نشأ بها- إلـى مـا قد وصل إليه من ألم ومعانـاة. وإن كان أشد ما يؤلم، حقيقـة، في قصة "سمير" ليسـت الشـكاوى العشرون التي يعانـي منها في الثلاثينيات من عمـره، إنما واقع أن بعض هـذه الشكاوى والآلام سوف لن يفارق سمير ربما طيلـة حياته كلها، لما قد غرسته أسرته المضطربـة مبكراً في شخصيته، وهذا أيضاً أمـر أود أن أوضحه من خلال هذا الكتاب!! وأنـا أعلم أن هذه الحقيقة سوف تثير البعض ممن لديهم الاقتناع الروحي الخاطئ القائل بـأن الإنسـان المسيحي لا يجب أن يعاني مـن مثل هذه المشاكل النفسيـة متى كان مؤمناً حقيقيـاً وابن للرب، أو على أسـوأ الافتراضات انه لابد وحتماً يستطيع أن يتخلص من مثل تلـك المتاعـب والاضطرابات كلها في المسيح متـى صلى مؤمناً وواثقـاً، وإلا كانت هناك مشكلة ما في إيمانه وثقته بالرب. وهذا بالطبع اعتقاد لاهوتي خاطئ وفاسد أود أن أناقشه بالتفصيل يوماً ما في كتاب آخر، إذ أنني وعدت أن كتابي هذا لن يكون كتاباً لاهوتياً.

وفـي أثناء مراجعتي الأخيرة لمادة هذا الكتـاب، اطلعت على خبر كانت قد نشرته جريـدة "أخبار اليـوم" الصادرة في القاهـرة بتاريخ السبـت أول أغسطس ٢٠٠٩ في صفحتها الثانية. يقول الخبر أنه تم توجيه تهمة الإهمال الجنائي إلى أم أمريكية تركت ابنها البالغ من العمر ١٤ سنة يسمن حتى صار وزنه ٢٥٠ كيلو جرام. وعلى الفور ذهبت إلـى أوراقي لأضيف هذه الأسطر، إذ رأيت ضـرورة الإشارة والتوكيد على ما يقوله لنا هذا الخبر عن مسئولية الوالدين عن الكثير مما يعاني منه الأبناء، حتى وإن كانت هذه المسئوليـة غير قضائية في بعض المجتمعات وإنما بالتأكيد هي مسئولية روحية وأدبية أمام الضمير الإنساني وأمام الله الديّان نفسه.

لاحقـاً، طالعـت الخبر التالـي أيضاً في أحـد صحفنا المصرية (جريـدة الأهرام اليوميـة، بتاريـخ ٢٥ مارس ٢٠١٠)، والـذي يضرب لنا مثالاً صارخاً عـن ذنوب الآباء ومسئوليتهم تجاه الاضطرابات الساحقة التي يسببونها لأطفالهم. يقول الخبر:

"بسبب والدته . . تلميذ يشنق نفسه . .

"لم تتوقع الأم أن توبيخها لطفلها ومعايرته بالتعثر في الدراسة سوف يجعله يقدم على الانتحار شنقاً ليتخلص من حياته . . ولكن هذا ما حدث بالفعل في إحدى قرى المنيا . حيث تلقي مدير أمن المنيا بلاغا من نائب مأمور قسم شرطة المنيا بمصرع الطفل "م. إ." ١٢ سنة الطالب بالصف السادس الابتدائي بعد العثور عليه مشنوقاً داخل إحدي غرف مسكنه. وتوصلت التحريات إلى أن والدة الطفل ٥٣ سنة - أرملة - ولديها ٥ أبناء عايرت نجلها أصغر أبنائها بالتعثر في الدراسة فتركها ودخل غرفته بعد أن احضر حبلاً وقام بربط الحبل في نافذة الحجرة وقام بلفه حول رقبته ثم قفز من أعلى السرير المجاور للنافذة ليلقي مصرعه شنقاً. وأكد تقرير الطبيب مفتش الصحة أن سبب الوفاة إسفسكيا الخنق بالحبل."

لقد شرعت في تدوين المادة التي كوّنت هذا الكتاب منذ أكثر من ثماني سنوات تلت سنوات كثيرة من خدمتي في مجال المشورة، وفي وقت كان فيه ثمة تحول فكري جذري يأخذ مجراه بداخلي تجاه بعض اليقينيات التي كنت أعتقد بها آنذاك بشأن مشكلة الإنسان وكيفية التعامل معها. وأنا لست أدّعي بأني قد وصلت لفهم شامل متكامل بما يُشكِّل منهجاً نهائياً في هذا المضمار. إلا أنني مع ذلك أرى أهمية طرح أفكاري هذه الآن في هذا الوقت، ومشاركة أفكار معلميّ مَن قرأت لهم وتعلمت منهم، أمام القارئ العربي لمساعدته على المزيد من الفهم لمشكلاته الشخصية. وأنا متأكد من أنها سوف تكون ذات فائدة غير قليلة لكل من يقرأها ويتناولها بعناية.

أخيراً، لابد من التنويه على أن هذا ليس كتاباً متخصصاً في تربية الأبناء، كما سوف يظن البعض، ولذا سوف أدرج، في مراجع هذا الكتاب ص ٢١٩، قائمة طويلة خاصة بكتب مقترحة في تربية الأبناء لمن يريد القراءة المتخصصة في تطبيقات علم النفس في مجال التربية.

مشير سمير

القاهرة ٢٠١٠

الفصل الأول

مراحل نمو الإنسان وتحديات الحياة
أو
كيف تتشكل الشخصية

«من حضن الأم تبدأ الثقة»

ألفرد أولر

قبيل الحديث عن تطور المشاكل النفسية لدى الإنسان ينبغي تقديم مدخل تمهيدي عن مراحل نمو الإنسان منذ بدايتها وماهية التحديات في كل منها، حيث أن طبيعة نمو الإنسان واحتياجاته الأساسية تلقي الضوء على العوامل والمقومات التي تلعب دوراً في النمو السيكولوجي للفرد سواء على الصعيد الإيجابي أو السلبي، الصحي أو المرضي.

قسَّم عالم النفس إريك إريكسون[١] رائد علم النفس الارتقائي في أوائل القرن العشرين مراحل نمو الإنسان إلى ثمان مراحل تقريبية شارحاً الأزمات وتحديات النمو المتوقع أن يمر بها الشخص في كل مرحلة موجباً اجتياز كل منها بنجاح لكي ينمو نمواً نفسياً سليماً، (انظر الشكل -١). يقول إريكسون أن كل مرحلة تُبنى على سابقتها كالهرم المدرج إذ أن النجاح في اجتياز مرحلة ما يساهم في نجاح اجتياز المرحلة التي تليها، وكذلك الفشل في مرحلة ما يقود بدرجة كبيرة إلى فشل مثيل في المرحلة التالية لها خاصة في المراحل الأربعة الأولى (من سن الولادة إلى ١١ سنة تقريباً) والتي اعتبرها إريكسون بمثابة حجر الأساس أي المرحلة التأسيسية لباقي مراحل العمر. وهذا هو مَكمن الخطر كله! إذ أن معظم المشاكل النفسية غالباً ما تتأسس في شخصية الطفل قبل بلوغه سن المراهقة أو الشباب.

---

١ Erikson, Erik H. ‹Childhood and Society›. Norton & Company, INC. New York 1950

العمر	تحديات أو أزمات المرحلة
سنة	الثقة الأساسية ↔ فقدان الثقة الأساسية
٢ - ٣	الذاتية والاستقلال ↔ الشك والخزي
٣ - ٥	المبادرة ↔ الإحساس بالذنب
٦ - ١١	الدأب والإنتاج ↔ الإحساس بالنقص
١٢ - ٢٠	الهوية ↔ إضطراب الأدوار
٢٠ - ٣٥	العلاقات الحميمة ↔ العزلة
٣٥ - ٥٥	الإزدهار ↔ الركود
-٥٥	التكامل ↔ اليأس

– شكل (١) –

في هذا السياق يقول ألفرد أدلر رائد ومؤسس علم النفس الفردي: «تتثبت وتترسخ العوامل الجذرية التي تؤثر على الحياة النفسية في وقت يكون الطفل فيه لازال رضيعاً. وعلى هذه الأسس يُبنى بناءاً فوقياً (أي يترتب فوق بعضه البعض)، والذي يمكن تعديله، أو التأثير فيه، أو تحويله.»[٢] أما عن هذه المراحل، وما يحدث بها من نمو أو فشل حسب التحديات الخاصة بكل منها، فهذا ما سأقوم بشرحه طوال هذا الفصل.

المرحلة الأولى (العام الأول):
بناء الثقة "الأساسية" مقابل اهتزاز/فقدان تلك الثقة الأساسية
Basic Trust vs. Basic Mistrust

يمثل العام الأول أزمة بالنسبة للطفل، إذ يقابل منذ أشهره الأولى تحدي تكوين ما يسمى بالثقة الأساسية Basic Trust في وجوده، في الآخرين من حوله، تجاه الحياة، وحتى في قيمته الذاتية. هذا التحدي يمثّل الأساس لنمو وتطور تلك الثقة في المستقبل. فهذه الثقة هي ثقة الوليد في عالمه الجديد الذي ولج إليه منفصلاً عن رحم أمه، وإحساسه بالأمان وبالطمأنينة تجاه هذه الحياة الجديدة وبالتالي تجاه نفسه وتجاه الآخرين بما يضع أساس الثقة والطمأنينة مدى حياته. وفي طبيعة الحال فقدان تلك الثقة Basic Mistrust قد يستمر معه أيضاً طوال حياته.

يقول ألفرد أدلر لنا أنه "**من حضن الأم تبدأ الثقة ومن ثم تتسع دوائرها شيئاً فشيئاً حتى تحتوي المحيط القريب من الطفل والبعيد في آفاقه.**"[٣] فإن كانت علاقة الطفل مع رمز الأم تحديداً (الأم أو مَن يحل محلها) دافئة وحميمة ومتسقة فإن ثقته بنفسه وبالحياة تبدأ في التكوُّن، إذ توفر هذه العلاقة مع الأم للوليد درجة كبيرة جداً من الإحساس الأساسي بالحب والأمان (والقيمة لاحقاً) الذي يحتاجه ويلازمه مدى الحياة. والعكس صحيح، فإن كانت العلاقة مع رمز الأم جافة أو قائمة على التهديد أوالرفض أوالتخويف أو كانت الأم غير متواجدة عاطفياً، أو إن تعرض الطفل للإنفصال عنها لأي سبب كان فإن بذور عدم الثقة تُزرع في نفسه ويبدأ شعور الإرتياب

---

٢ أدلر، الفرد. «الطبيعة البشرية». ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة – المشروع القومي للترجمة، كتاب رقم ٨٤٦، القاهرة ٢٠٠٥.

٣ أدلر، الفرد. "معنى الحياة". عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة – المشروع القومي للترجمة، كتاب رقم ٧٠٩، القاهرة ٢٠٠٥.

والخوف من الحياة ومن المستقبل والشعور بالرفض وعدم القبول به في الحياة، حيث يتعرض الطفل لفقد احتياجه الأساسي من الحب.

لماذا تشكّل الأشهر الأولى من الحياة هذه الأهمية في الحصول على الثقة الأساسية والأمان والطمأنينة؟ مرجع ذلك يعود إلى كون تلك الأشهر الأولى تمثل خبرة الطفل الأولى في الحياة الخارجية، خارج "جنة الرحم"، والتي ينتقل إليها في نقلة فريدة لا تتكرر ثانية في كل حياته، كما لو انتقل شخص من الحياة على كوكب الأرض الملائم للحياة البشرية إلى الحياة على سطح القمر ذو الطبيعة والمناخ المختلف تماماً. فخلال أشهر الحمل التسعة، كما يقول الطبيب والمحلل النفسي الأمريكي توماس هاريس: "حدثت بداية الحياة في أفضل بيئة كاملة يمكن للكائن الإنساني أن يعيش فيها، ويُشار إلى هذه الطريقة للحياة بوصفها حالة من الألفة والتكامل. وعلى ذلك فإنه عند الولادة العضوية يندفع الشخص الصغير من الحيز الضيق خلال ساعات قليلة إلى حالة من التناقض الخطير الذي يتعرض فيه لمواقف شاذة مخيفة أكيدة وغريبة مثل: البرد، الشقاء، الضغط، الضجيج، عدم المساندة، الانفصال، والتجاهل. وسرعان ما يصبح الصغير بعد وقت قصير وحيداً ومنفصلاً ولا ينتمي لأحد."[٤]

فيبدأ الطفل أثناء تلك الفترة المبكرة من العمر في تكوين إنطباعه الأول عن الحياة فى هذا العالم وكيف يحيا فيه، وكيف عليه أن يتصرف ليحصل على احتياجاته وذلك من خلال الخبرات التي يلاقيها والتي يستقبلها دائماً كخبرات تكون جزءاً من ذاته، فهو لا يرى العالم بمعزل عن ذاته التي هي مركز الكون في هذه المرحلة. فإن كانت هذه الخبرات سيئة متسمة بالإهمال وعدم التشجيع يبدأ الطفل في تكوين تصور سيء عن ذاته وعن صعوبة وقسوة هذه الحياة التي هو مقبل عليها حتى أنه قد لا يقوى ولا يقدم على المضي فيها. وهذه الإنطباعات التي يستقبلها الطفل كخبرات ذاتية غالباً ما تدوم وتؤثر على موقف الإنسان من الحياة كلها، كما يقول لنا أدلر: "إن الانطباعات التي تتركها الخبرات على الإنسان خلال مراحل الطفولة المبكرة تشير إلى الاتجاه الذي سينمو ويتطور نحوه الطفل. وتلك الضغوط التي شعر بها خلال الأيام الأولى من مولده سوف تصبغ موقف الفرد كله تجاه الحياة، وتحدد بطريقة

---

٤ د. هاريس، توماس أ. "التوافق النفسي – تحليل المعاملات الإنسانية". ترجمة: إبراهيم سلامة إبراهيم. الهيئة المصرية العامة للكتاب (سلسلة الألف كتاب الثاني). القاهرة ١٩٩٢

بدائيـة (أوليّـة) وجهة النظر التي سيأخذها من العالـم، وفلسفته في مواجهة الكون ككل."[٥]

مـن الجدير بالذكـر، أن بعض الدراسـات العلمية قد أثبتـت أن الإهمال العاطفي للطفـل في سن مبكـرة يتسبب في انخفاض النشاط في الفصـ الأمامي الأيسر بالمخ المسئـول عن المرح، الأمر الذي قـد يسبب الإصابة باللامبالاة والتبلد الوجداني. كما أن الانفصـال المفاجـيء في هذه السن عـن المنبهات التي تشجـع الإحساس بالقرب والإنتماء الجسمي له نتائج خطيرة منها الإنسحاب والتعرض للإكتئاب، وقد تصل إلى التخلف العقلي وربما الموت.

إن الإنسان – منذ لحظاته الأولى في الحياة – لديه احتياج مغروس فيه من قِبَل الله، ألا وهـو الاحتياج إلى ما يُسمى بـ"الحب الأساسي Basic Love" والذي يختلف تمام الاختـلاف عن احتياج الشخص البالـغ للحب. تسديد الاحتياج لهـذا الحب الأساسي يعطـي الطفـل الشعور بإنسانيته وبأنه "شخص مـا Somebody" له وجود وقيمة في هـذا الوجود، وهـذا الاحتياج هو في جوهـره احتياج إلى الله الذي هـو "الحب" ذاته. يتمثـل هذا الاحتياج فـي محاور ثلاثة هي: الإحساس بالأمـان والطمأنينة، الذي يؤدي إلى القبول والانتماء، وبالتالي يتكون الإحساس بالقيمة.

كيـف إذن يحصـل الطفل في عامه الأول على الإحساس بالأمـان؟ يجيبنا د. إريك بـرن قائـلاً أنه "لابد من وجـود شيء دافئ ومحـب يُشعره بالأمان في مـكان ما، يسد جوعـه، ويربت على ظهره حتى يغط في نوم لذيذ. أما إحساسه بالأمان الأكبر فيحدث لدى قربه من هذا المؤثر الدافئ والمحب. فعندما تحتويه ذراعا أمه المحبة، أو يستمع إلى نبرات صوتها المحبة، فإنه يسعد ويشعر بالأمان. وعندما تهجره أمه أو تخفي عنه عاطفة الحب أو تتركه، فإنه يشعر بالتعاسة."[٦]

أمـا عنـد الحديث عن احتياج الطفـل إلى الانتماء فيجـدر أولاً توضيح المقصود

---

٥ أدلر، الفرد. "الطبيعة البشرية". ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة – المشروع القومي للترجمة، كتاب رقم ٨٤٦، القاهرة ٢٠٠٥.

٦ برن، إريك. "الطب النفسي والتحليل النفسي". ترجمة: إبراهيم سلامة ابراهيم. الهيئة المصرية العامة للكتاب (سلسلة الألف كتاب الثاني). القاهرة ١٩٩٨

بمصطلح "الانتماء" - كما تحدث عنه العلماء – الذي يختلف عن الاستخدام اللغوي الدارج له، فالانتماء هو الإحساس بالاحتواء العاطفي الدافئ والحميم والانغراس والتوطد النفسي في الوالدين، خاصة الأم في تلك المرحلة المبكرة من العمر، وهو ما يماثل احتياج النبتة الجديدة إلى التربة الدافئة الخصبة لتضرب بجذورها فيها وتنمو صحياً حتى لا تموت متى عُرّيّت جذورها الرقيقة ولم تجد تربة دافئة تنغرس بها، وهو ما يحدث تماماً حين يفقد الطفل الصغير هذا الإحساس بالانتماء.

يُفترض أن يُسدد هذا الاحتياج إلى هذه النوعية من الحب (الأمان والانتماء) بطريقة أساسية خلال السنوات الأربع أو الخمس الأولى من حياة الإنسان عن طريق الوالدين أولاً ثم رموز السلطة الهامة في حياة الطفل كرموز لله على الأرض. إذ من خلال هذا الحب الأساسي تتكون في تلك السنوات الأولى من العمر أسس البناء النفسي للإنسان، أو ما يسمى بـ "الصورة الذاتية للإنسان عن نفسه"، والتي تتحكم تماماً في رؤية الإنسان لنفسه وللعالم فيما بعد. كما يقول لنا د. ماكبرايد في الاقتباس التالي:

"يولد الطفل فى عالم يتطلب منه – وفق طبيعة الميلاد والنمو – الخضوع لإرادة الآخرين لفترة أطول بكثير مما هي عليه عند صغار المخلوقات الأخرى، ويبقى الطفل مستقبلاً سلبياً للتأثيرات والخبرات التي لا يقوى على التحكم فيها حتى يبلغ المستوى الذي يستطيع فيه ممارسة قدرته على الاختيار والتمييز والتحكم الذاتي بعد أن تكون أسس بنائه العقلي والنفسي المستقبلية قد تكونت."[٧] مثلما نجد في حالة "سمير" المذكورة في مقدمة الكتاب الذي شكّلت التأثيرات والخبرات التي لاقاها في طفولته المبكرة أسس بنائه العقلي والنفسي والتي أدت إلى الشكاوى العشرون الأساسية التي استمر يعاني من الكثير منها في شبابه.

ولذا فإنه حين يُفقد ذلك الاحتياج الأساسي للحب مبكراً لدى الإنسان بطريقة أو بأخرى، أي يفقد إحساسه بأنه "شخص ما Somebody" محبوب وذو قيمة، فإنه يشب متشكلاً بطريقة تجعله يتصرف (يسلك) طوال حياته فيما بعد مدفوعاً نحو تسديد هذا الاحتياج المفقود بشتى المحاولات التعويضية المختلفة الخاطئة، طبقاً للقاعدة المعروفة في علم النفس والتي تقول أن:

٧ ماكبرايد، و. ج. "الخوف". ترجمة: د. سيد محمد غنيم. دار الفكر العربي. القاهرة ١٩٨٠

يولّد يقود
الاحتياج ←——— الـدافـع ←——— التصرف/السلوك

"فحيث أن الطفل الغير محبوب، يقول د. موريس واجنر، لا يستشعر الاحساس بالإنتمـاء في مواقف والديه نحوه فهو يبدأ في أن يكسب Earn الإحساس بالقبول (أي يكسبه بمجهوداته المبذولة وليس من أجل ذاته) عن طريق الاستحواذ على انتباه الآخرين سواء كان عن طريق مظهر متميز، أو سلوك غير معتاد، أو عن طريق التفاخر بالحصـول على تقديـر ممتاز يعطيه مكانة جيـدة."[٨] وهذه هي الأساليب التعويضية الخاطئة التي يلجأ إليها الطفل لتعويض نقص الحب.

أي أن السلـوك المضطـرب للطفـل، وكذلك للبالـغ فيما بعد، إنما يعبِّـر عن احتياج أساسـي غير مسدد يدفع الطفل لمحاولـة تسديده بطريقة أو بأخرى، أو على الأقل يدفع الطفـل للإحتجاج على فقدان هـذا الاحتياج في سلوك مضطرب مـا – في سبيل تأكيد الـذات أو التحقـق مـن الوجـود الذاتـي self-verification حسب تعبيـر واجنر الذي يستأنف قائلاً "أن الإنسان الذي حُرِم من الحب في علاقات الطفولة هو شخص محبوس فـي أسلوب تفكير نرجسي متمحور حول الذات وتدليل النفس self-gratification (كما يبدو الحال فـي نشأة "فايزة" والدّة "سمير"). وفي أسلوب التفكير هذا يكون الشخص مدفوعاً لاستخدام بيئته لإثبات وتأكيد ذاته سواء بطريقة مُعلَنة أو خفية. فإن لم يستطع أن يجد تأكيداً كافياً للذات من إعجاب الآخرين به وإنجذابهم إليه، فسوف يعكس أسلوب تفكيره نحو نقد الذات ورثاء النفس والشكوى من إحساسه بالعجز، أو أن يقنع نفسه بأنه "شخص ما" عن طريق المرض والعجز مستخدماً حتى الإكتئاب، رغم بؤسه، كأسلوب للشعـور بأنه "شخصـ ما" عن طريق الشعـور بالعجز الذي ينتجـه الإحساس بالضعف والوهـن الذي للاكتئاب. فالشخص المكتئب يستمد بعضـ الإحساس بأنه "شخص ما" من واقع أنه مُبتلى بمشكلة يبدو عليها انها مستعصية على العلاج."[٩]

هـذه السلوكيـات، كمـا رأى العلماء، غالباً مـا تأتي في تصاعـد مبتدئة بمحاولات

٨ Wagner, Maurice E. "The Sensation of Being Somebody". Zondervan 1975, P. 116

٩ Wagner, Maurice E. "The Sensation of Being Somebody". Zondervan 1975, P. 119

جذب الإنتباه الإيجابية (الاسترضاء) أو السلبية (المشاغبة)، يتبعها التمرد (الصراع حول القوة مع الأهل ورموز السلطة، أو الغيرة والتنافس). فإن لم يجدِ التمرد يكون الانسحاب والانطواء، أما إن فشلت المحاولات الثلاث فيحل اليأس (العدوانية والتخريب والانتقام، أو التبلد واللامبالاة والإكتئاب) كتعبير عن العجز والاستسلام الكامل للإحساس التام بعدم القيمة وعدم القدرة.

من الهام جداً ملاحظة أن كثافة وشدة السلوك المضطرب تتناسب تناسباً طردياً مع عمق وشدة الاحتياج، بحيث أنه "كلما شعر الطفل بأنه شخص محبوب كلما قل احتياجه لتأكيد ذاته كإنسان بالغ في المستقبل، وكلما قل إحساسه بأنه شخص محبوب كلما عظم احتياجه لتأكيد الذات. فتأكيد الذات والتحقق من الذات ضرورة أساسية لكي يبرهن الإنسان لنفسه بأنه ليس نكرة."[١٠]

يقول واجنر أن الطفل يأتي إلى الحياة غير متأكد من ذاته ومن هذه الحياة الغريبة التي دلف إليها خارجاً من جنة الرحم الآمنة الدافئة المألوفة. تماماً كالنبتة الصغيرة التي تشتريها في أصيص صغير جداً فتحتاج أن تنتقل إلى تربة خصبة دافئة إن أردنا لها أن تنمو بشكل صحي. فالطفل يضمر نفسياً إن لم يحصل على هذا التأكيد الهام لذاته. وقد شرح واجنر ذلك بكلمات واضحة جداً في تقسيمه لمراحل نمو الطفل النفسية، والذي يجدر بنا ذكره قبل العودة للهيكل الذي وضعه إريكسون في نظريته، إذ يقول:

"بينما ينمو الطفل في مرحلة نموه الأولى (المهد – العام الأول) يحاول أن يثبت لنفسه أنه ليس بغير مرغوب (أي أنه يولد غير متيقن من أنه محبوب). وحب الوالدين يسدد هذه الرغبة ويثبّت إحساسه بالإنتماء، فلا يشعر الطفل بوجوب ظهوره بمظهر جيد أو تأدية أداء جيد ليحصل على بعض المديح الذي يشعره بأنه شخص مهم. فهو يشعر بالإنتماء بالفعل.

"وعندما يتقدم الطفل في مرحلة نموه الثانية (الطفولة المبكرة – من عامه الثاني إلى السادس) يحاول أن يثبت لنفسه ليس فقط أنه ليس بالشخص الغير مرغوب، بل أنه أيضاً ليس بالشخص "السيء". وحب الوالدين يثبّت له قيمته، ولذا فهو ليس مضطر لاستخدام المظهر الخارجي أو الأداء أو المكانة ليثبت لنفسه أنه شخص ما.

١٠ Wagner, Maurice E. "The Sensation of Being Somebody". Zondervan 1975 P, 124

"وفــي نمــوه في مرحلته الثالثة (الطفولة المتأخــرة – ما قبل المراهقة) يحاول الطفــل أن يثبــت لنفسه ليس فقط أنه ليس بالشخص الغيــر مرغوب ولا أنه أيضاً ليس بالشخص السيء فحسب وإنما أنه أيضاً ليس شخصاً أقل Inferior. ومرة أخرى يثبّت حــب الوالدين له رغبته في الإحساس بالكفــاءة، فلا يحتاج أن يستخدم استراتيجيات إثبات وتأكيد الذات ليشعر بالتوكيد كشخص كفء Adequate."[11]

إذن يؤكــد واجنــر على أن الحــب الأساسي الــذي يحصل عليه الطفــل في سنواته المبكــرة من الوالدين يعطيه البرهان والدليل لنفــي الشكوك التي يأتي بها إلى الحياة فــي أنــه إنسان مقبول وذو قيمــة ذاتية وكفو للحيــاة التي ينتمي إليهــا، أي بمعنى آخر يعطيــه البرهــان الضروري واللازم لكــي يتحقق ويتيقن من قيمتــه الذاتية ومن هويته كشخص مُرحب به في هذه الحياة.

وبينمــا ننتقل إلــى المرحلة التالية لــدى إريكسون تجدر الإشــارة إلى اضطرابات مصيريــة شديــدة قد تحدث للطفل إذا استمر نمط الرعايــة والتربية السلبي من جهة الإحساس بالحب وتأكيد الذات إلى المرحلــة التالية أيضاً (أي طوال السنوات الثلاث الأولــى). حيث تحدث الدارســون عن اضطراب واسع المدى يُدعــى اضطراب التعلق والارتباط Attachment Disorder، فيه يظهر القلق مبكراً لدى الطفل، أو ما يُسمى بالتحديــد بقلــق الانفصال، والخوف بصفــة عامة (الذي قد يصــل إلى حد المخاوف المَرَضيــة "الرهــاب Phobia") خاصة الخــوف من الغرباء والإنكفــاء على النفس والتعلــق المَرَضــي الزائد عن الحــد الطبيعي بأشيــاء معينة مثل دمية مــا، أو التشبث القلِــق بــالأم أو شخصــ بديل لها لتعويض الاحتيــاج الأساسي إلى الحــب المفقود، ثم يستمــر هــذا التعلق مــع المراهق أو الشخصــ البالغ فيما بعد على هيئــة طلب مريض للحب والحنان والتعلق العاطفي في بحث لا شعوري دفين لا يفطن له لمحاولة استرداد التعلــق الصحــي المفقود مــع الأم والذي لم يحصــل عليه طبيعياً. كما قــد يظهر هذا الاضطــراب أيضاً في اتجاه معاكس تماماً، حيث يُصاب الطفل، والشخص البالغ فيما بعــد، بالبرود والتبلــد والانطواء والانعزال بما يعبر عن تلــف الخواص العاطفية نتيجة الحرمــان، ممــا يعوقه عن الحصــول على هذا الحب فعلياً متى قُــدِّمَ له. كما قد يظهر أيضاً هذا الاضطراب في أعراض سلوكية مثل العدوانية والانتهازية واستغلال الآخرين والغيرة والتملك والسرقة والكذب والرغبة في اشعال الحرائق، كما قد يصل من الشدة

١١ Wagner, Maurice E. "The Sensation of Being Somebody". Zondervan 1975, P. 124

إلـى أن يصـاب الطفل بإعاقات أشد خطورة تدوم معه كجـزء من تكوينه النفسي فيما بعـد مثل التوحد أو الإصابـة باضطرابات اكتئابية مزمنـة أو فصامية (شيزوفرينية) لاحقة (وسوف أتحدث أكثر عن هذا الاضطراب في الفصل الثالث). وبالطبع لن يميز الشخص العادي بدايات هذا الخلل في طفل عمره عامين أو ثلاث أعوام وسوف يخلط بينه وبين ما يمكن أن يكون طبيعياً.

وفـي هذا يقول الطبيب النفسي الإنجليزي أنطوني ستور أن "الطفل الذي لم يُشكِّل في مرحلة مبكـرة من عمره روابط تسودها الطمأنينة المتأتية عن الثقة بالشخصيات التـي تعلـق بهـا، قد يقـدم ردود فعل متباينـة تجاه الوالديـن، وبعد ذلك تجـاه الناس الآخريـن"[١٢]. فنجد هذا الطفـل يلجأ إما إلى تعلقات مَرَضيـة مفرطة أو إلى التحاشي والانسحاب.

المرحلة الثانية (العامين الثاني والثالث):
اليقين والذاتية (الاستقلال) في مقابل الشك والخزي

Autonomy vs. Shame & Doubt

يقول إريكسون أن الطفل في المرحلة الممتدة خلال العامين الثانى والثالث يواجه تحـدي بدء بناء الذاتية (الإستقـلال) Autonomy وتمييز ذاته عن العالم الخارجي مستنـداً على الثقـة الأساسية التي تكونت في المرحلة السابقـة. وهو ما يؤكده د. رولو مـاي بقولـه أن في "حوالي العام الثاني من العمر أو ما يقـرب من ذلك قليلاً أو كثيراً، تبـدأ تظهر عند الكائن البشـري علامات انبثاق هامة جداً فـي مراحل تطوره، وأعني بهـا شعـوره بذاته Self Consciousness. أي أنه يبدأ يعـي ذاته بصفتها "أنا" (ذات منفصلـة). فالطفـل قبـل ولادته كان جزءاً من الـ "نحن" الأصليـة أي أنه كان جزءاً مـن أمـه، ويستمر كجزء من الـ "نحـن" النفسيـة Psychological we إبان رضاعته المبكـرة. لكن الطفـل الصغير الآن – وللمـرة الأولى – يصبح واعيـاً بحريته. فيبدأ يجـرب إحساسه بذاته كهوية خاصة منفصلة عن الأبوين، ويستطيع أن يقف بوجهيهما إذا مـا دعت الحاجة إلى ذلك. وهذا الانبثـاق العجيب هو ولادة الكائن البشري ولادة نفسية وتحوله إلى "شخص"[١٣]

١٢ ستور، أنطوني. "الإعتكاف عودة إلى الذات". ترجمة: يوسف ميخائيل أسعد. نهضة مصر ١٩٩٣

١٣ ماي، رولو. "بحث الإنسان عن نفسه". ترجمة: د. أسامة القفاش. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٦

إلا أن بزوغ الذات الفردية هنا ونمو الشخصية أمر لا يحدث دون ثمن. فلابد من بداية الانفصــال النفسي عن الوالدين لنمو الشخصية والذات الفردية، وهو الأمر الذي يتطلب تعاملاً شديد الاتزان من الوالدين كمن يسير على حبل رفيع مشدود ما بين تطرفين هما القلق والسيطرة من جهة وبين التساهل والإهمال من جهة أخرى. فيقول رولو ماي أن "مع نمو إدراك الذات يدخل الاختيار الواعي الحلبة، فيتزايد إدراك الطفل أن أهدافه ورغباته قـد تؤدي إلى صراعات وصدامات مـع أبويه وتحدٍ لهم. وهو يكسب فرديته (أي أن يصير ذاتاً) فقط على حساب مواجهة القلق الموروث عند اتخاذ موقف خاص ضد أو مع بيئته. ويتيح إدراك الذات هذا للمرء إمكانية النمو الفردي الموجه ذاتياً"[١٤]

فلن يصبح الطفل ذاتاً فردية شخصية ما لم يبدأ تدريجياً في الانفصال عن أبويه منــذ هذه السن المبكرة، حسبما يستأنف رولو ماي قائلاً: "يصبح الطفل فرداً جسمياً منفصــلاً متميزاً بعد قطع الحبل السري عند الــولادة، ولكن ما لم يقطع كذلك الحبل الســري النفســي في الوقت المناســب، فأنه يبقى وكأنه رضيع مشــدود بحبل خفي إلى مكانــه وكأنه لازال يحبو في مشارف ساحة دار أبويــه. فلا يقدر على الابتعاد أكثر مما يسمح به طول الحبل المربوط به. فيكون تطوره معطلاً معاقاً، وتنكفئ حرية النمو لديه إلى داخل ذاته، فتتقيح وتتحول إلى سخط وغضب."[١٥]

يُعتبــر "قطــع الحبـل الســري النفسي" ضروريــاً في سبيل الوصــول إلى اكتمال الاستقلاليــة والذاتية لاحقاً أثناء مرحلة البلوغ، والتــي بالتأكيد يمكن أن تعاق وتتعطل بــدءاً من هذه المرحلة المبكرة مــن العمر. ولذلك ينمو لدى الطفل، في هذه المرحلة، الإحساس بالقدرة على ضبط النفس وإحترام النفس بنفس المقدار إذا كانت الأسرة تشجــع نمو الطفل النفسي والحركــي بطريقة إيجابية كما تتزايد قدرته على الانفصال الجزئــي عــن الأم منذ هــذا السن المبكرة مــع الاحتفاظ بالاحتياج إلــى وجودها على مقربة منه أغلب الوقت. أما إذا فشلت الأسرة في زرع بذور الثقة في المرحلة السابقة أو استمرت به دون إصلاح، أو إن كانت تتدخل تدخلاً زائداً (غير متوازن)، على سبيل المثــال، فــي إطعام الطفــل وشرابه بدافع عــدم الصبر أو التحكم، وهــو أحد الأنماط السلبيــة في التربيــة (أي السيطــرة أو الحماية الزائدة والتي لا تختلــف نتائجهما عن التعرضــ للإهمال)، فــإن الإحساس بفقد القدرة على التحكم فــي النفس والإحساس

١٤ ماي، رولو. "إشكالية الإنسان وعلم النفس". ترجمة: "د. أسامة القفاش". دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٦

١٥ ماي، رولو. "بحث الإنسان عن نفسه". ترجمة: "د. أسامة القفاش". دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٦

بالإنصيـاع الـى تحكم خارجي زائد ينمو داخل الطفل (وهنـا يبدأ محو الشخصية)، ممـا قـد يجعله يكبر مع الإحساس بالخـزي والشك من جهة ذاتـه وإمكانياته وقدراته أكثـر بكثيـر من المستوى العادي، أو مـع الإحساس بأن قدرته على فعـل ما يريد أو أن يريـد ما يفعله أضعف بكثير مـن العادي. والشك بالنفس إحساس ضخم وخطير إذا بدأ في هذه المرحلة الحساسة من حياة الإنسان، إذ يتحكم في مستقبله ومصيره ربما طوال العمر.

إن السؤال الفطري الذي يراود الطفل في هذه السن هو: "كم أملك من القدرة في ذاتي؟ إلى أي مدى أستطيع أن أثق في كياني المستقل هذا وفي قدراتي الذاتية؟ إلى أي درجة أستطيع أن أرتكن إلى ذاتي تلك عند دخولي إلى هذه الحياة؟" وهنا يبدأ الطفل في تكوين تصوره عن نفسه سواء إيجابياً أو سلبياً.

يشـرح شاب فـي الثامنة والعشرين من عمـره هذا الإحساس بالخـزي والشك في النفس، حين يقول عن نفسه: "أشـعر بالعجز والجهل بما يعرفه أي شـاب في سني. أشعر بالعجز المسـتمر وعدم القدرة على اتخاذ أي قرار وسـط الجماعة أو إقناع الآخرين برأيي. أشـعر بأننـي أقل مـن جميع الناس Inferior. أشـعر بعدم إكتمال نضجي النفسـي للمرحلة الحالية التي أنا بها، بل أشـعر بأنني في كل مرحلة أمر بها أكون غير متكافيء مع الذين هم في مثل سـنيَ أو حتى أصغر مني. أشـعر دائما أنهم أكثر ذكاء وأكثر مهارة وأكثر نضجاً وواقعية مني، أشـعر بأنني أعيش أحياناً كثيرة بشـخصية أصغر من سـني بعشر سنوات أو أربع عشر سـنة على الأقل. أشـعر بأنني غير مسئول وغير قادر على تحمل المسئولية. أرفض بأن أقوم بأية مهام تسند إلي في الخدمة لئلا أفشل في القيام بها أو يحدث بها خطأ ما فأتعرض للمواجهة من المسئول ولو حتى بتوجيه نظرة نحوي."

حين سُئل هذا الشاب: "ماذا يحدث إذا فشلت أو حدث خطأ؟" قال: "أشعر بالشك، الخوف والخزي والذنب Doubt, fear, shame & guilt الذي هو موجود أصلا بداخلي ولا أحتمله، ولذلك لا أستطيع المبادرة."

وحيـن سُئـل: "منذ متى تشعر بهذا الخزى والفشل؟" أجـاب: "كان أبي دائما يمنعني من المبادرة في أي شيء: "لا تفعل هذا . . . لا ضرورة لهذا أو ذاك . . . أترك هذه العلاقة . . . أو هذا الولد."

وهنــا نرى كيف يُبنى الفشل في المبادرة، والــذي نتحدث عنه في المرحلة التالية، بسهولــة فوق الفشل في تعلــم الاستقلال وبناء الذاتية. أو بمعنى آخر، كيف قاد الخزي والشك في النفس إلى الفشل والإحساس بالذنب.

"أمـا أمــي فكانت دائما تخاف علــيّ بطريقة زائـدة، فحينما كانت تتركنــي بالمنزل كان لديها إســطوانة من المحاذير تكررها دائماً: "لا تفعل كذا، وكذا، وكذا" وكأني لســت على أي قدر من المســئولية. فكانت أمي مثل القطة التي قتلت أولادها من خوفها عليهم. لقد حدث بداخلي إرتباط ما بأن "المبادرة نحو شيء ما تعني خوف ورعب" (شبشب هينزل عليّ)". ثـم استأنف هــذا الشاب حديثه بقوله: "إني أهرب من الإرتباط أو اختيار شــريكة الحياة لأنــي لا أعرف ماذا أقول فى مثل هذه المواقف الإجتماعية، ولأني أخاف أساســاً من التعامل مع الناس بشكل عام."

إن الطفـل الــذي لــم تُســدد احتياجاتــه الأساسية من الحــب والأمان فــي طفولته المبكــرة، أو كمــا يقول إريكســون قد حُرم من تكويــن الثقة الأساسيــة، غالباً ما يجد صعوبــة في الشعــور بذاتيته والوقوف على قدميه نفسياً، وقــد يأخذ في الالتصاق أكثر برمز الأم في عدم أمان كما لو كان كائناً أدنى من البشر Sub-human تابعاً اعتمادياً لا يستطيــع مواجهــة الحيــاة والتواجــد فيها بمفرده فــي المستقبل، الأمــر الذي يطبع نفسيته مرة أخرى على الشعور بالخزي والشك Shame & Doubt في نفسه هذه التي لا تستطيــع أن تثــق في ذاتها وتقــف بمفردها، مما يجعله أكثر احتياجــاً للحب والأمان بطريقة مفرطة غير صحية.

وإن كنا لا ندرك حجم خطورة الإحساس بالشك في النفس في هذه السن المبكرة، فلابد من لنا من العودة إلى قصة المقدمة وقراءة جزء من مذكرات "سمير" الشخصية التــي سمح لنا بنشرها. كان " سمير" بالتأكيــد محروماً من تكوين الثقة الأساسية في طفولتــه المبكرة والتي عجز عن توفيرها لــه كِلا والديه؛ أمه ذات الاضطراب النفسي الشديد وأباه العصبي الغاضب الهارب من مواجهة حياته المؤلمة ومسئولياتها. فيقول "سميــر": "ما الســر المُخجل عن نفســي الذي أخفيه طوال حياتي عــن الآخرين؟ كثيراً ما ســألت نفســي هذا الســؤال إذ كنت دائماً أشــعر وكأن هناك ســراً قبيحاً أخفيه خوفاً من أن يعرفه العالم ويحتقرني. ولكني ما وجدت الإجابة يوماً، فلا يوجد شــيء بعينه، أو سر محدد أخفيه بداخلي. ليته كان لدي ســر رهيب محدد أخفيه، كما أشــعر بالفعل، لكنت ارتحت

على الأقل لمعرفتي أني أخفي سـراً معيناً. إذاً ما هي البقعة التي أخفيها بشـدة وأشـعر دائماً بالعار تجاهها؟ ما الذي أخبئه ولو رآه العالم لاشمئز مني، كما أشعر دائماً، واحتقرني. اليوم فقط وجدت الإجابة - إنها "ذاتي!" نعم ذاتي هي البقعة السـيئة والبغيضة، ذاتي نفسـها هي الوصمـة التي أشـعر بالخزي والعار تجاههـا. ذاتي هي التي يجـب أن أخفيها عن الجميع! عندها بكيت كثيراً كما لم أبكِ منذ سنوات، فدائماً ما شعرت أن ذاتي هي شيء كريه ومثير للامتعاض، لا يسـتطيع أحد إلا وأن يشـعر بالاستهجان والاستياء الشديد تجاهها، ليس هناك حقاً من يمكنه أن يهتم بها لا لعيب بهم بل بها هي، تلك الذات التي لابد وأن بها شيئاً ينفر منه الآخرون، شـيء يبعث على الاشـمئزاز. هذا هو أنا! ولكن لماذا؟ لست أدري. إنها ذاتي القبيحـة هـذه والتي لا أعلم لماذا هي قبيحـة، أو ما الذي جعلها قبيحة هكذا، ولماذا؟ كلها أسئلة لا أملك الإجابة عليها."

يقول ألفرد أدلر عن الطفل الذي يتعرض للإهمال ونقص الاهتمام، أو يلاقي الاهتمام المفرط غير الصحي (الحماية الزائدة أو التدليل) في مثل هذا الوقت من بداية حياته: "أنه يضخِّم أي صعوبات تُذكر يواجهها في الحياة تضخيماً أكثر مما تستحق، وهو في ذات الوقت يحط من قدر نفسه ويقلل العزيمة لأنه مهزوم من داخله أولاً."[١٦] وهنا، نجد صديقنا السابق ذو الثمانية والعشرين عاماً يقول: "أرفض أن أقوم بأي مهام تسند إليّ إلا حينما أشعر بأني على قدر المسئولية وأحيانا كثيرة أستثني نفسي من هذه المسئولية عن طريق الإنعزال أو الهروب من المشـهد لأني لم أتعلم العزيمة أو المخاطرة . . . أخشـى إذا أضطررت لترك عملي لأي سبب كان أنني لن أستطيع البحث عن عمل جديد بسبب عجزي عن التقدم لأي مقابلة شـخصية Interview بمفردي، فوظيفتي الحالية وهي الوحيدة التي شغلتها، أبي هو الذي دبرها لي لدى صديق له."

أيضـا تظهـر هنا بوادر التمرد، حيـث أن التمرد لا يعدو عن أن يكـون أحد أشكال التعبير عن الإحساس بالخزي والذنب الناتجين عن نقص الحب الأساسي والثقة لدى الطفـل. ويظهـر التمرد بوضـوح في المرحلة التاليـة من العمر، كما يقـول رولو ماي: "عندما يستغل الأبوين شعورياً أو لا شعورياً طفلهما لغاياتهما الخاصة دونما التفات إلى أحاسيسه وطفولته، أو حينما يكرهانه أو يرفضانه، بحيث لا يسعه أن يجد لديهما أدنـى قدر ممكن من الدعم حينمـا يحاول أن يجرب استقلاليته الجديدة، فإن الطفل

---

١٦ أدلر، الفرد. "معنى الحياة". عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة – المشروع القومي للترجمة، كتاب رقم ٧٠٩، القاهرة ٢٠٠٥.

في هذه الحالـة سيعبِّر عن استعداده للاستقلال بأشكال شتى منها على سبيل المثال السلبيـة والعنـاد. وإذا هو بدأ بقول "لا" مثلاً فقد يعمد الأبـوان إلى ضربه، وهو عند ذلـك سيكـرر "لا"، ليس من قبيل إظهـار القوة الاستقلالية الحقيقيـة، ولكن لمجرد التمرد."[١٧]

تجـدر بنا أيضاً الإشارة إلى أن التعرض للمرض أو الإعاقة بدءاً من هذه السن أمر قـد يؤثر على نمو القدرة الذاتية لدى الطفل، حتى وإن كان لديه قاعدة جيدة من الثقة الأساسيـة، خاصة إذا لم يتـم تناول المرض أو الإعاقة بحكمة بالغة من قبل الوالدين. أيضاً التدليل الزائد أو الحماية الزائدة من شأنهما أن يحرما الطفل من الحصول على الفرصة الكافيـة للتدرب على الاستقلال والشعور بالقيمة الذاتية والوقوف بنفسه على قدميه في الحياة، مما يؤدي إلى نفس النتيجة من الإخفاق في النمو.

المرحلة الثالثة (العامين الرابع والخامس):
المبادرة في مقابل الذنب Initiative vs. Guilt

أرجعـت طبيبـة شابة ناجحة عدم قدرتهـا على اتخاذ أصغر القـرارات في حياتها اليومية (حتى شراء الملابس لنفسها) والتي لازمتها طوال عمرها إلى ذلك الوقت في طفولتهـا حين حاولـت أن تحاكي والدتها في إعداد كعكة صغيـرة، وكانت النتيجة أنها حُبسـت فـي المطبخ وقيل لها أنها لن تخرج منه قبل أن تـأكل كل ما صنعته كعقاب لها حتى لا تكرر ذلك ثانية. وبالفعل لم تُقدم طوال حياتها اللاحقة ليس على صنع الحلوى فقط ولكن على اتخاذ أي قرار بمبادرة منها خشية من أن تخطئ ثانية.

يتميـز الطفـل في عاميـه الرابـع والخامـس بالتمكن مـن السيطرة علـى الجسم وتوجيهـه، فيستطيـع أن يركـب دراجـة، وأن يجـري، وأن يقطـع الأشيـاء، وأن يبادر بنشاطـات حركية، ولغوية، واختلاق القصـص الخيالية، كما تنمو أيضاً بنيته النفسية الأساسيـة وصورتـه الذاتية عن نفســه بصورة تامة تقريباً مع نهايـة هذه المرحلة من العمـر. ولكي يتجاوز الطفل هذه المرحلة باكتساب درجة كبيرة من روح المبادرة Initiative، بنـاءاً على النمو الإيجابي فـي المرحلتين السابقتين، فإن من المهم تشجيعه علـى أداء تلك النشاطـات وغيرها. أما إن استمر إحباطـه ووُصِفَت نشاطاته الحركية

١٧ ماي، رولو. "بحث الإنسان عن نفسه". ترجمة: "د. أسامة القفاش". دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٦

بصفـات الغباء والتهـور والإندفاع. حتى ولو بهدف الحماية التي غالباً ما تكون امتداداً لأساليب التنشئة السلبية السابقة - فإن الإحساس بالذنب Guilt والخوف من العقاب يتملكـه عندمـا يجد نفسه مندمجاً فى نشاطات معينة ممـا يدفعه الى الإنعزال وتقييد النفس أو الاتجاه الى الأفعال الإستعراضية التعويضية.

تذكر شابة أخرى في مذكراتها: "لقد أصبحت أعاني من الفشل في الحكم على الأمور وعدم القدرة على تقدير حجم خطوات كل مشـروع، لقد فقدت الثقة في نفسـي، رغم أنني تخرجت من كلية مرموقة. يا أبي، كما يحتاج الإنسـان إلى شـخص كبير يوجهه ويعرفه خطاه وينقده هو يحتاج أيضاً إلى شخص يشجعه ويُشعره بأنه أحياناً يفكر بطريقة صحيحة، شخص يعطيه الثقة بنفسه، يُشعره بأنه يحترم تفكيره، فليس كل شيء خاطئ ويستحق الرمي في سلة المهملات. والآن، رغم أنني ناجحة في علاقاتي مع الناس وفي دراسـتي، إلا أنني محصورة فـي حجـرة انتظار التشـجيع أو بمعنى أصح الاعتراف من والدي بأنني إنسـانة ناجحة يمكن الاعتمـاد عليهـا والوثوق بقراراتها. متى سأشـعر يا أبي أنك واثق في هذه الإنسـانة التي هي أنـا ؟! إن فرحك بتخرجي وبشـهادتي العالية لا يشـعرني بالرضى أو يمـلأ الفراغ المرعب من الاهتزاز والبلبلة بداخلي."

من المؤكد أن القسوة والانتقاد حتى ولو بدافع التربية بل مجرد عدم تشجيع الطفل علـى الثقة بنفسه وعلـى المبادرة إنما يؤخـران التكيف الإجتماعـي للطفل ويصيبانه بالخـوف والإحجام، كما أن الحريـة الزائدة (التسيب) أيضاً تعيـق تنمية الإتصالات المنسجمة له مع الآخرين.

المرحلة الرابعة (الأعوام من سن السادسة إلى سن البلوغ): الدأب والإنتاج في مقابل النقص Industry vs. Inferiority

تتميـز المرحلة الممتدة من العام السادس إلى العام الحادي عشر من عمر الطفل بالنمـو الإجتماعي نتيجة للذهاب إلى المدرسة والإرتقاء الفكري، حيث تنشط عمليات الإستـدلال والتفكيـر المنطقي وتعلم قواعد التعلم واللعـب الخاضع لقواعد معينة. فى هـذه المرحلة يمكن أن يتكـون إحساس الجدية والحماس والمثابـرة والإنتاجية Productivity/Industry كامتداد للمبادرة والاستقلال والقدرة الذاتية والثقة الأساسية. كمـا تظهر أيضاً قـدرة الطفل على الإرتباط بعالم المهـارات والأدوات إذا تم تشجيعه

وتدريبه على أداء هذه النشاطات، حيث يُعطى الفرصة للتدرب على البراعة والذكاء ليصنع الأشياء المختلفة ويقدمها بطريقة جيدة. وإلا ففي المقابل سوف يكّون الطفل إحساساً بالنقص (الدونية) وعدم الكفاية أو الموائمة Inferiority يلازمه طوال عمره إن استمرت عوامل التنشئة السلبية، أو إن لم يتم تشجيعه أو إذا تعرض للسخرية من أفكاره والتهوين من شأنها خاصة إذا تم ذلك أمام الآخرين، إذ أن الطفل في هذه المرحلة يكون حسّاساً بصفة عامة تجاه الحديث عنه أمام العامة والغرباء.

يقول أحد الشباب: "كانت أمي تدللني كثيراً فى الصغر، وفي نفس الوقت تعنّفني بشدة، مثل التعرض للبارد والساخن فى وقت واحد (البسترة)، هذا لأنها كانت معلمة في مدرسة وكانت تضربني وتعاقبني بشدة أثناء الاستذكار، ثم بعد قليل "تحايلني" وتراضيني. لقد جعلتنى أكره الدراسة والمذاكرة. . . والآن رغم تخرجي وعملي الجيد أشعر بالفشل وبأن مؤهلي الدراسي غير كاف وبأني أقل من جميع من هم حولي من جهة المهارة والدراسة بالرغم من أنني ناجح فى عملي ومهاراتي يُشاد بها من قِبل زملائي فى العمل!"

هذه القصة تُظهر كارثة الإهانة والتحقير والعقاب غير الصحي أثناء عملية التعليم والاستذكار، ففي هذه المرحلة يحتاج الطفل إلى السلطة ويحترمها إذا كانت جيدة، لذا نجده يمتحن السلطة ويختبرها قبل أن يثق بها، فإن تشكك الطفل في السلطة الوالدية فسوف يشك في نفسه بالتأكيد. كما ينمو في هذه المرحلة أيضاً الضمير ويتبلور الجانب الأخلاقي لدى الطفل فيحتاج إلى الشعور بالإنجاز وتكوين الخصوصية (الأسرار) والإنتماء والولاء للأقران (الشلة) بما يحتويه ذلك من تحديات في التعاملات بين الأنداد Peer pressure (كتنمر الزملاء عليه، أو التعرض للمقارنات بين الأتراب).

وهكذا عند الوصول إلى نهاية المرحلة التأسيسية - ما لم يحدث تغيير إيجابي جذري في المسار- يُبنى لدى الطفل بنية نفسية أساسية من الإحساس بالذنب والدونية (النقص) تعتمد على الخزي والشك في النفس وعدم الثقة الأساسية التي تكوّن صورته عن نفسه.

أيضاً تجب ملاحظة تاثير الأمور التالية في تشكيل نفسية الشخص إبان نموه في هذه المرحلة الحاسمة مثل أزمات الفشل الدراسي المحتملة الحدوث والمقارنات

مع الأنـداد، التعرض للإيذاءات المختلفة: البدنيـة والمعنوية والجنسية (والتي سوف أشرحها في الفصل الخامس)، أزمات المرض والإعاقات التي تؤثر في إنتاجية الطفل؛ تلـك الأمور التي تؤثر في تكويـن احترام وتقدير الطفل لذاته وشعـوره بالحب والأمان والقيمة، مما قد يعمل أيضاً على تكوين البنية النفسية الأساسية المريضة لديه، والتي مـن شأنهـا أن تشكّل عجـزاً كبيراً في قبول الطفـل لنفسه وإدراكه بأنـه كائن محبوب "**شخص ما**" وذو قيمة وبالتالي إخفاق التواؤم والتوافق في الحياة إلى درجة كبيرة قد تصل إلى حد الإعاقة النفسية المستقبلية.

المرحلة الخامسة (المراهقة):
الهوية في مقابل اضطراب الأدوار

Identity vs. Role Confusion

إن فتـرة المراهقـة، والتـي تمتد عامـة من سن الثانيـة عشرة وحتى سـن الثامنة عشـرة، هي مرحلة جني الثمـار. فيها ينمو المراهق فى علاقاتـه الإجتماعية فيحتاج للقيام بعدد كبير من الأدوار الإجتماعية التى يتطلبها وضعه المنزلي، أو مع الأصدقاء أو زمـلاء الدراسـة أو مـع جماعات المرح. ولاشـك في أن قدرة المراهـق على تمييز ذاتيتـه (التـي قد زُرعت قبلاً) فـى الأدوار المختلفة ستساعده علـى الإنتقال من هذه المرحلـة بدرجة كبيـرة من النضج فى الذاتيـة. أما إذا كانت الأسـرة سلبية ومهملة، لـم تنجح فـي تأسيس هذه الذاتية في الطفـل، أو كانت قاهرة ومسيطـرة لا تسمح له بالتفاعـل مـع الجماعات الأخرى فـإن الإحساس بالذاتية يضطـرب كنتيجة طبيعية للبيئة التي نشأ فيها، ومن ثم يعجز المراهق عن إيجاد دوره في الحياة أو التعرف على هويتـه. ولذلـك فمن المرجح فيما يعتقد إريكسـون أن الشخص الذي تجاوز المراحل السابقة بإيجابيتها أى بثقة ويقين ذاتي ومبادرة وقدرة على الدأب والإنتاج، فإنه غالباً مـا يتجـاوز أزمة المراهقة بجانبهـا الإيجابي، أي بتبلور فى الإحساس بالذاتية وبمن "هو" في هذه الحياة (**الهوية**)، وبالتالي ينجح في النمو الإيجابي في المراحل التالية من العمر والعبور بأزماتها بنجاح.

والعكـس صحيـح تماماً، حيـث نجد أن ليس أمـام المراهق سـوى الاستمرار في الإخفـاق كمحصلة طبيعية للإخفاق فـي المراحل الأربعة الأولى، مما يقوي لديه بشدة الاحتياج والدفع نحو التعويض. فنجد، على سبيل المثال، الخلط الشديد بين الصداقة

والانجـذاب الطبيعـي إلى الجنـس الآخر وبيـن الإرتبـاط والتعلق العاطفـي المَرَضي بشخصـ من الجنـس الآخر ليكـون بمثابـة مَنفَذ لتعويضـ الاحتياج المفقـود للحب الأساسي والانتماء، فيكون هو أو هي هنا ذلك العائل للمراهق. وقد يحدث هذا التعلق مع شخص من الجنس الآخر أكبر سناً كالقائد أو المعلم والذي يكون هنا بمثابة صورة للرمـز الوالـدي Parental figure الفاشل في حياة هذا المراهـق، وهو صورة أخرى مـن التشبث والتعلق المرضي للطفـل الصغير المفتقد للحب بأمـه. أو نجد مثالاً آخر فـي أن يحل تمرد واحتجاج الطفل الذي حُرِمَ من الحب على علاقات المراهق بالأسرة والحياة والمجتمع.

المرحلة السادسة (النضوج المبكر): المقدرة على تكوين العلاقات الحميمة في مقابل العزلة

Intimacy vs. Isolation

وهـذه هـى أزمـة الشباب الصغيـر للفتـرة الممتدة مـن العام العشـرون إلى الخامسة والثلاثين من العمر أي بعد التخرج وظهور الرغبة في تكوين أسرة، وقد تمتد هـذه المرحلة حتى منتصف العمر كذلك. تشكّل القدرة على تكوين علاقات حميمة الجزء الإيجابى من أزمات النمو فى هذه المرحلة، والذي يتمثل فى القدرة على مشاركة الآخرين المحبة والود وتتويج النجاح في الخروج عن الذات — الذي لابـد وأن يكـون قد بـدأ مسبقاً - والعيش مـع زوج أو زوجة بعـد اختيار موضوعي وناضـج، مع مقدرة على إلـزام النفس بآخرين حتى من خـلال صداقة أو زمالة. ويقابلهـا فشل فـى ذلك يتمثل في الشعـور بالعزلة والانحصار فـي النفس، والتي ستكون مثبطة من مراحل النمو السابقة، وبالتالي نجد الإنفصال والوحدة وتجنب الإلتزام والحب.

تقـدم شابـة في عامها الخامس والعشرين مثالاً على تأثير الخبـرات السلبية في مراحـل العمر المبكرة (الطفولة) عليها وفي كيفية رؤيتهـا لذاتها واختيارها لشريك الحياة، وأيضاً في علاقتها بالله، إذ تقول: "أبي شـخص متقلب المزاج بشـدة -Unpre dictable، كل يوم له رأي مختلف غير ثابت على الإطلاق، كما أن تصرفاته متناقضة بشدة، أناني (لا يهتم سـوى بنفسـه) وهو دائماً محور العائلة. وقد كان بشـعاً في أسلوبه هذا الذي عذبنا به طوال حياتنا أنا وإخوتي. لقد كان من أسلوبه معي أن يذلني حين آتي بدرجات أقل

من التفوق في المدرسة ويستمر هكذا معي إلى الشهر التالي حتى أحسّن من مستواي، مع التزام أمي بالصمت والتحيز إليه طوال الوقت ضدنا . المشكلة الآن أني أخشى أن أصبح مثله، لأني بدأت بالفعل أشعر بنفس التقلب في حياتي وبأني أنا أيضاً مزاجية Moody، لا أعرف أن أتخذ أي قرار، بل أتنقل من عمل إلى آخر ولا أستطيع أن أقرر حتى في أمر خطوبتي؛ هل أقبل هذا الشخص الذي يحبني منذ سنوات وتقدم لخطبتي، أم لا؟! ما يعجبني فيه ويشدني إليه أنه ثابت ولا يتغير، يهتم بي وعنده مبادئ وأخلاق. إلا أنني أجد صعوبة في التعامل معه في الواقع العملي، إذ أجد اختلافاً فكرياً جوهرياً وفراغاً في العلاقة بيننا، فلا يوجد أهداف مشتركة بيننا . في الواقع أنني كنت دائماً أبحث عن صديق من الجنس الآخر يكون محباً ومترفقاً يقف إلى جانبي دائماً ويحميني وأكون أنا محور اهتمامه، ولكني لم أكن أبحث عن زوج."

لقد تزوجت هذه الشابة من ذلك الشخص الذي كانت ترى أنه غير مناسب لها تماماً ولا تريد في الحقيقة أن تتزوجه، وذلك لأنها كانت تبحث فيه، دون أن تدري، عن تعويض لما حدث لها في طفولتها مع الأب. أيضاً عبّرت هذه الشابة عن علاقتها بالله بما يُظهر نفس مقدار التأثر بما مرت به في طفولتها مع الأب، إذ تقول: "أشعر بعدم الأمان وعدم ثقة في الله، وأنه متقلب هو أيضاً ولا يمكن الاعتماد عليه أو الاستناد على حمايته. فهو قد سمح لي بتجربة قاسية العام الماضي ولم يقف بجانبي."

المرحلة السابعة (منتصف العمر):
الإنتشار/الإزدهار في مقابل الركود Generativity vs. Stagnation

وهي أزمة الشباب في منتصف العمر (من ٣٥ – ٥٥ سنة)، وتجاوز هذه المرحلة بالمعنى الإيجابي يعني مقدرة أكبر على الإنتشار في العلاقات والاهتمام بأمور مختلفة، وقضايا إجتماعية أو إنسانية عامة. أما الفشل في النمو الإيجابي فيظهر هنا في الإحساس بالتقوقع في الاحتياجات الشخصية المزمنة (غير المسددة) والطموح الذي يخدم المصلحة الخاصة، وبالتالي نجد التساهل مع النفس والشعور بالسأم والإحساس بفوات العمر وانصراف الفرص لتحقيق الأحلام وصعوبة استدراك ما فات، مما يؤدي إلى إضعاف أو إفقار الإنسان لنفسه.

المرحلة الثامنة والأخيرة (الشيخوخة):
وحدة الذات في مقابل اليأس Ego Integrity vs. Despair

وهـي أزمة الشيخوخة وإحساس الفرد بأن هويته قد تحددت بما فعل. فإذا كان ما فعـل يبعث على الغبطة والإحساس بالإنجـاز والفخر، فإذا يأتي التجاوز الإيجابى لهذه المرحلـة تاركاً معه أحساساً بالتكامل والرضا وإدراك الإنسان لقيمة حياته بل ومعنى الحيـاة نفسهـا. كما يظهر قبول الإنســان لحقيقة أنه سوف يمـوت. بينما على الجانب الآخـر السلبي فيبقى مع الشخص إحساس بالإشمئزاز من الحياة واليأس نحو الموت إن كانت نظرته لماضيه مليئة بالإحباط وضياع الآمال التي قد خابت.

الفصل الثاني

الاحتياجات النفسية للإنسان
في
الطفولة المبكرة

«تربية الأطفال مهمة شاقة جداً،

أصعب من أن يقوم بها أحد الوالدين بمفرده.»

د. دونالد وينيكوت ١٩٦٥

«العيال زي الزرع إرميه في الأرض تربية.»

أم مصرية معاصرة

كتب «مجدي»، وهو خادم مسيحي مؤمن مرموق يناهز الأربعين من العمر، كتب الكلمات التالية في مذكراته الخاصة:

«. . . والآن، وبعد كل هذه السنوات من التعلم والكفاح والنمو وخدمة الآخرين والتأثير في حياتهم أجدني كما أنا أعاني وكأني لم أحصّل شيئاً قط . . . أعود مرة أخرى إلى نقطة الصفر . . . جوع واحتياج شديد لا يمكنني وصفه أو تحمله. لا،

إن كلمة «جوع» غير كافية، لا تعبر عن هذا الإحساس المريع. سأحاول أن أجد الكلمات لوصفه؛ إنه إحساس مباغت مروع بالهلع الشديد والذعر والافتقار والاحتياج الشديد، كطفل صغير في الرابعة أو الخامسة من عمره وجد نفسه فجأة متروكاً بمفرده تماماً في عراء شاسع من حوله يحيط به من كل الجهات، في مسطح غير متناه من الفراغ، لا يوجد على مرمى البصر أي عنصر أو شبه عنصر يمكن أن يمسك به، بل وحده تماماً بلا أي حيلة أو أشياء يمكن أن يمسكها بيديه أو يلتجئ حتى إليها. لا شيء سوى العدم وصراخ داخلي لا ينتهي ولا يعلم مصدره ولا من أين أتى. صراخ صامت، ولكن متصل، لا صوت له كما لو كان لا يوجد هواء تسري به موجات الصوت هذه. صراخ متصل ونحيب لا ينقطع، وذعر وهلع وأصابع مرتعبة من خلف ذراعين قصيرتين تتلمس بجنون من تمسك به وتتعلق وتتشبث به ولا تتركه، بينما العينان تلف وتدور بسرعة جنونية رهيبة. وفي هذا كله، وبعد كل محاولاته اليائسة، لازال لا شيء سوى الفراغ والعدم وصمت خارجي مُطبق وصراخ داخلي غير مسموع متصل، فيموت أكثر فأكثر وتتقلص خلاياه وعضلاته كلها حتى ينكمش ويقترب من الأرض التي يأمل أن يختفي بها أو حتى يغوص جزء منه فيها ليضرب بجذوره داخلها ليحتمي ويستدفئ بها. ولكن حتى الأرض ترفض الاتحاد به، فيظل معزولاً ومنعزلاً من جديد. ثم يتمدد وينفرد ويتدحرج على الأرض الملساء في دورات متعددة ويطرق عليها بقبضتيه اللتين ضمهما من الخوف ولم يستطع أن يفتحهما، يطرق الأرض مترجياً أن ترضى عنه وتمتصه وتحتضنه وتبتلعه، ليغوص ويذوب بها. ولكن الأرض تظل صامتة كما الهواء والفراغ من حوله. لا شيء يستجيب، بل لا يوجد شيء ليستجيب. فيموت ويتقلص وينقبض وينكمش من جديد، ويحاول أن يُفنِي نفسه وينتهي، ولكنه لا ينتهي، ولا يعرف كيف ينتهي، بل يبقى بمفرده مع الذعر والجوع والفزع الصامت الداخلي، فيفقد الإحساس لوهلة وكأنه انعدم. وحين يهم بأن يفرح لوصوله للعدم، يجد نفسه ينتبه من جديد إلى الفزع ومزيد من الجنون يطبق عليه وهو ينظر بعيون مرتعبة زائغة إلى الفراغ والعراء المحيط به من كل جانب على مرمى البصر ورأسه تلف في كل الاتجاهات في جنون وهلع وجميع عضلات جسده بلا استثناء تتقلص وتنبسط آلاف المرات في اللحظة الواحدة. ويتأكد أنه لا مهرب له، فيزداد الفزع والبكاء والصراخ أكثر دون أن يوجد هواء ليحمل موجات الصوت سوى بالداخل، فيتجمد ويتأكد من عدم جدوى الحركة وتتوقف التقلصات في وضع تخشبي وكأنه يتمسك بحدوده الخارجية كالكيان الوحيد الذي يستطيع أن يستمسك به ولكن دون أن يختفي الفزع، ودون جدوى في أن ينتهي الهلع. فيظل جامداً وساكناً وثابتاً لعل في هذا الوضع تتحلل

جزيئاتـه وتتفكك وتـذوب وتندمج في جزيئات الجو المحيـط فينتهي ويختفي، لكنه ينتبه من جديد إلى عدم وجود هواء ولا جزيئات من حوله ليذوب ويتحد ويندمج بها . فيلعـن الوجود ويبقى وحده هو والعدم، لا شـيء آخـر، للأبد هو والعدم. هذا الطفل ذو الرابعة أو الخامسة من العمر ربما استطاع أن يصف إحساسي بالرعب والفزع، إلا أنه لازالت تنقصني الكلمات التي تعبّر عن إحسـاس الجوع والعوز الشـديد بعد، فهو إحساس لم يبتكروا له الكلمات بعد .»

كيـف يصل شخص مثل «مجـدي» إلى مثل هذه المشاعـر المحزنة، وتدور بداخله مثـل تلك الأفـكار المؤلمة والتي ربما لن تفارقه تماماً ما تبقـى له من العمر مهما فعل لمحاولـة التخلص منهـا؟ للإجابة على هـذا التساؤل لابـد من العودة إلـى البدايات المبكرة جداً، حسب نظرية إريكسون. وفي هذا الفصل، والتالي أيضاً، نغوص في مزيد من تفاصيل هذه البدايات المبكرة، فنستعرض هنا الاحتياجات النفسية التي يحتاجها الطفـل خاصة خلال السنـوات الخمس الأولى من حياته لكي ينمو نمـواً سوياً، ليتسنى لنـا مراقبـة ما يحدث لشخص مثل «مجدي» متى حُرِمَ من توافر أحد هذه الاحتياجات الأساسية في هذا السن المبكر.

أولاً: الاحتياج إلى الانتماء والتعلق

حيث نجد أن الاحتياج إلى القرب والحنان يشكلان احتياجاً أعمق وهو الاحتياج إلى تكوين «الانتماء Belonging» أو «التعلق/ الارتباط الآمن Secure attachment» لدى الطفل الذي هو أساس الإحساس بالحب.

١. القرب والتواجد:

الاحتيـاج إلـى القـرب Proximity والتواجـد المـادي Availability المستمـر والاتصـال البدنـي Physical contact (خاصـة فـي الساعـات والأيـام الأولـى بعـد الـولادة) لأحد الوالدين على الأقـل (غالباً الأم)، بما يوفـر للطفل الإحساس بالاتصال والدفء والأمان.

٢. الحنان

الاحتيـاج إلـى الحنان/ الحـب Affection والاهتمام بطريقـة ملموسة عن طريق

الهدهـدة والتربيـت والاحتضـان والقبـلات والتواصـل المتدفق بتعبيـرات الوجه والعينيـن والتعبيـرات الصوتية (المناغـاة)، بالإضافة إلى سمـاع كلمات محددة تعبِّـر عن العطف والحنان لمـرات متعددة يومياً بحيث تحمل للطفل الإحساس بأنه شخصٌ مهم جداً لوالديه. والأمر الهام هنا هو أن يشعر الطفل بهذا الحب، وليس أن يقـرر الوالـدان أنهما قد منحاه هذا الحب ... وهناك فرق شاسع بين الحالتين! فـلا يهم منظور الوالدين لمحبتهم هم للطفل بل ما يهم هو إحساس الطفل بالحب واستقباله لهذا الحب بطريقته هو.
في هـذا يقول روس كامبل، الأخصائي النفسي المسيحي: «أن يكون لدينا إحساس بالحميميـة في قلوبنا نحو أطفالنـا ليس كافياً. وأن نخبر أطفالنا أننا نحبهم، ليس كافيـاً أيضـاً. ولكن لكي نوصل حبنا مـن قلوبنا إلى قلوبهم، علينـا أن نحبهم وفقاً لمفاهيمهـم.»[1] فمثـلاً عندمـا نسأل أحد الوالديـن عما إذا كان يحـب طفله نتوقع أن يجيبنـا قائـلاً: «بالطبع، أحبه»، ولكـن الأهم برأي جان دريشـر - أحد الكتاب الأمريكيين- هو أن نسمع إجابة لسؤال: «هل يعلم طفلك أنك تحبه؟»

وعـن المفهـوم الـذي يستقبل به الطفـل الرضيـع الإحساس بالحب وجـد أشلي مونتاجيـو عالم الأنثروبولوجيـا أن «نقص خبرات التلامس فـي المهد يؤدي إلى عجز جوهري لاحـق في الاتصال والارتباط بالآخرين لدى الكائـن البشري.»[2] حتى أن ذلك دفعـه ليقـول «أن كل ما يحتاجـه الطفل لكي ينمو صحيحاً هـو أن يُلمس وأن يُحمل وأن تُقدم له القبلات والأحضان علاوة على التدليل والملاطفة. فعلى ما يبدو أنه حتى وإن لـم تتوفر عناصـر أخرى كثيرة فإن تلك هي الخبـرات الأساسية التي لابد وأن يحصل عليها الطفل لكي يحيا صحيحاً.»[3]

إن تسديد هذا الاحتياج يفترض عدم وجود الرفض سواء لجنس أو لشخص الطفل أو الرغبة في عدم وجود الطفل، أو القسوة أو التوبيخ أو الجفاء في علاقة الوالدين بالطفل.

ولابـد أن أكرر هنـا أن مصطلح «الانتماء» - كما تحدث عنـه العلماء - يختلف عن

---

١ كامبل، روس. «الإبداع في التنشئة». ترجمة: إدوارد وديع عبد المسيح. دار الثقافة، القاهرة ٢٠٠٢

٢ Montagu, Ashley. "Touching: The human Signficance of the Skin". Harper and Row, 1971

٣ Montagu, Ashley. "Touching: The human Signficance of the Skin". Harper and Row, ١٩٧١

الاستخدام اللغوي الدارج له، فالمعنى المقصود هنا، كما قلنا سابقاً، هو الإحساس بالاحتواء العاطفي الدافئ والحميم والانغراس والتوطد النفسي في الوالدين، خاصة الأم في تلك المرحلة المبكرة من العمر، وهو ما يماثل احتياج النبتة الجديدة إلى التربة الدافئة الخصبة لتضرب بجذورها فيها وتنمو صحياً حتى لا تموت متى عُرِّيَت جذورها الرقيقة ولم تجد تربة دافئة تنغرس بها.

و«الانتماء» هنا هو مرادف للتعلق أو الارتباط Attachment، فـ«التعلق» هو ذلك «الارتباط المتبادل بين الطفل ومن يقوم برعايته والذي يتأسس مبكراً في حياة الطفل (ليمنحه الحماية والأمان)، تلك العلاقة ذات الأثر العميق والدائم على كل نواحي النمو بما يشمل النمو العصبي والبدني والعاطفي والمعرفي/الإدراكي والسلوكي والاجتماعي للطفل. وقد ارتبطت نظرية «التعلق» بأسماء كل من جون باولبي وماري اينزوورث John Bowlby and Mary Ainsworth اللذين قاما بتطويرها في الفترة ما بين العام ١٩٤٠ و١٩٨٠. ويُبنى هذا التعلق بصفة أساسية في السنوات الثلاث الأولى من العمر حين تُسدد احتياجات الطفل الأساسية من قِبَل من يقوم برعايته حين يقوم بتوفير التلامس، التواصل البصري، الابتسام، والارتباط العاطفي الإيجابي (الذي يتسم بالحنان) فيكوِّن الطفل، من خلال حلقة ثابتة ونشطة من هذا الارتباط المتكرر آلاف إن لم يكن ملايين المرات في السنوات الأولى من العمر، نموذجاً داخلياً إيجابياً يتكون من إحساس الطفل بـ «إنني شخص جدير بالاهتمام وأُحَب؛ احتياجاتي مسددة وأشعر بالأمان» مما يرسخ الإحساس بالثقة والأمان لدى الطفل حتى يتمكن من بناء وتنظيم واقعه. بالإضافة إلى أن مخ الطفل (بالتحديد القشرة الأمامية والأنظمة الطرفية The orbital frontal cortex and limbic systems التي تقوم بتنظيم العواطف والإثارة والتنبه والمهارات الاجتماعية بما يؤثر في النهاية على مهارات التواصل) ينمو في تلك الفترة من خلال حلقة الارتباط هذه.»[٤]

يتفق د. توماس هاريس، الطبيب الأمريكي، مع نظرية «التعلق» ويشرح أهمية التلامس والاتصال البدني الحاني والمداعبة في المرحلة المبكرة من العمر، فيقول: «بعد لحظات الولادة يجد الوليد منقذاً، كائن إنساني آخر يلتقطه، ويلفه في أقماط دافئة، ويحمله، وتبدأ العملية المريحة المعروفة باسم «الهدهدة والتربيت» وهذه هي نقطة الولادة النفسية. وتمثل هذه العملية أولى المعلومات الواردة للوليد وفحواها أن

---

٤ عن موقع مركز اضطرابات التعلق، نيويورك، على شبكة الإنترنت
http://www.newyorkattachmentcenter.com/definition.html

«الحياة في الخارج» ليست كلها سيئة، فهي بمثابة مصالحة (لأزمة الانفصال) وعودة لإحساس الحماية (الذي كان في الرحم)، وهي تفتح شهيته للحياة.

«إن المداعبة أو تكرار الإحساس بالتلامس البدني شيء ضروري لبقاء الطفل، وبدون ذلك فإنه يموت، إن لم يكن موتاً بدنياً فسيكون موتاً نفسياً. وتذبذب جرعات الحنان هنا يجعل الصغير في حالة دائمة من عدم الاتزان. ذلك أنه خلال العامين الأولين من العمر لا يكون لديه أدوات تفكير إدراكية، وهي الكلمات – لتفسير وضعه المتقلقل في عالمه، وإنما يسجل دائما المشاعر التي تنبت من العلاقة بينه وبين الآخرين، وفي المقام الأول الأم. وهذه المشاعر ترتبط مباشرة بالمداعبة أو عدمها.»[٥] وفي الفصل التالي سوف نقوم بالشرح الدقيق لما يحدث لدى اضطراب هذا التعلق في هذا السن المبكر للطفل.

نُشرت في مجلة «نيويورك تايمز» في الخمسينات قصة واقعية تحت عنوان: «يتمنى لو ينتمي». تدور أحداثها حول ولد كان راكباً في حافلة عمومية (أوتوبيس)، وقد تكوم على نفسه قرب امرأة ترتدي ثوباً رمادياً. وكان طبيعياً أن يظن من يراه أنه ابنها. فلا عجب إذاً أنه لما مست قدماه امرأة جالسة إلى الجانب الآخر، قالت هذه لذات الثوب الرمادي: «عفواً سيدتي، لو تطلبين من ولدك الصغير إنزال قدميه عن المقعد، فهما يوسخان فستاني.» احمرّ وجه المرأة ذات الثوب الرمادي، ثم دفعت الولد دفعة يسيرة وهي تقول: «هذا الولد ليس لي. ولم أره من قبل.» تلوى الولد في مكانه منزعجاً، وكان بادي النحول، ورجلاه متدلدلتان على حافة المقعد، ثم أطرق وهو يحاول أن يكبت آهة كادت تند عنه. وقال للمرأة الأخرى: «عفواً يا سيدتي. لم أقصد توسيخ فستانك.»

أجابته وقد بدا عليها الارتباك: «لا بأس، يا بني.» لكن عينيه ظلتا مسمرتين صوبها. فأضافت: «أين أنت ذاهب وحدك؟»

فأومأ برأسه ثم قال: «دائماً أذهب وحدي. فلا أب لي ولا أم. كلاهما ماتا. وأنا أعيش مع خالتي كلير. لكنها تقول إن خالتي ميليا يجب أن تهتم بي. فعندما تضجر مني خالتي كلير وتريد أن تذهب إلى مكان ما، تبعثني لأقيم عند خالتي ميليا.»

---

٥ د.أ. هاريس، توماس. «التوافق النفسي – تحليل المعاملات الإنسانية». ترجمة: إبراهيم سلامة إبراهيم. الهيئة المصرية العامة للكتاب (سلسلة الألف كتاب الثاني). القاهرة ١٩٩٢

قالت المرأة: «وهل أنت ذاهب إلى خالتك ميليا الآن؟»

فقال الولد» «نعم، ولكنني لا أجدها في البيت أحياناً. وأرجو أن تكون في البيت اليوم لأن الطقس ممطر، ولا أريد أن تمطر وأنا في الشارع خارجاً.»

وهنا شعرت المرأة بغصة في حلقها، وقالت: «أنت أصغر من أن تُرسل هكذا وحدك.»

فقال: «لا مشكلة. أنا لا أتوه أبداً. لكني أشعر بالوحدة أحياناً. فعندما أرى أحداً أحب أن أنتمي إليه، ألوذ به متظاهراً بأني أخصه. وكنت ألعب هذه اللعبة عندما جلست قرب هذه السيدة فنسيت قدمي ووسخت فستانك.»

إذ ذاك طوقته المرأة بذراعيها وضمته إلى صدرها حتى كادت تكسر عظامه. كان يريد لو ينتمي إلى أحد، وها هي تود من صميم قلبها لو ينتمي إليها.»[٦]

يقول جون بولبي: «إن ما يُعتقد بكونه أمراً أساسياً للصحة العقلية هو أن يمر الرضيع والطفل الصغير بخبرة تكوين علاقة حارة، حميمة، ودائمة بأمه (أو بديلة عنها)، يجد كلاهما فيها (أي الطفل والأم) الإشباع والمتعة. فالطفل يحتاج إلى أن يشعر بأنه موضوع سرور وفخر لأمه.»[٧]

وقد وجد العلماء أن علاقة الارتباط و الانتماء المبكرة هذه تبني داخل الإنسان خمسة أشياء هامة جداً[٨]:

١. تضع حجر الأساس للقدرة الأساسية على الثقة.
٢. تعمل كمثال للعلاقات العاطفية المستقبلية.
٣. تنمي القدرة على تنظيم التنبه والتعامل مع الضغوط والصدمات.
٤. تشكل الإحساس بالهوية والقيمة الذاتية والكفاءة.
٥. تضع الأساس لأخلاقيات اجتماعية كالشفقة والتعاطف والضمير.

فيستأنف بولبي قائلاً: «إن نمو ذات الطفل، وضميره، يمكن أن يتم بشكل مُرضي فقط عندما تكون أولى علاقاته الإنسانية دائمة وسعيدة.» كما قد أثبتت دراساته أن

---

٦ مقتبسة في كتاب «٧ يحتاج إليها الولد» بقلم جان مر. دريشر. دار منهل الحياة. بيروت ١٩٩٠

٧ برن، إريك. «الطب النفسي والتحليل النفسي». ترجمة: إبراهيم سلامة ابراهيم. الهيئة المصرية العامة للكتاب (سلسلة الألف كتاب الثاني). القاهرة ١٩٩٨

٨ عن موقع مركز اضطرابات التعلق، نيويورك، على شبكة الإنترنت http://www.newyorkattachmentcenter.com/definition.html

«هـذه النوعيـة من العلاقة مـع الأم، تصير غير ذات فائدة إذا لـم تتوفر حتى منتصف العام الثالث من العمر.»[٩] فالطفل يحصل في عامه الأول على الإحساس بالأمان أو يفقده.

ثانياً: الاحتياج إلى تكوين الذاتية والاستقلال Autonomy

يتحقـق الاحتيـاج إلى تكويـن الذاتيـة والاستقلال، والـذي تحدثنا عنـه بالفصل السابق، عند إشباع الاحتياج إلى قضاء أوقاتاً خاصة مع الوالدين بالإضافة إلى القدرة على التعبير عن الرأي الخاص.

١. قضاء أوقات خاصة مع الوالدين:

الاحتيـاج إلى قضـاء الوالدين أوقاتاً خاصة محددة ومهدفـة شبه يومية مع الطفل، فيها يكون هو محور ومركز الاهتمام ولا شيء آخر (ليس أثناء مشاهدة التلفاز مثلاً، أو تصفـح الجرائـد)، وفيها يتواصـل الوالدان مع الطفل في علاقـة شخصية على مستوى التواصل البصري والفكري والعاطفي. وقد أوضح الدارسون أن هناك ثلاث أنـواع من الأمهات لـن يقدرن على منح أطفالهن تسديد الاحتيـاج إلى التعلق الآمن بهم والانتماء، وكذلك الاحتياج هذا إلى تكوين الذاتية والاستقلال[١٠]. وهم أولاً: الأم التـي لديها مشاكل شخصية غير منتهية من فتـرة طفولتها. ثانياً: الأم التي لا تلقى الدعـم الخاص في منزلها الحالي (منزل الزوجية). وثالثاً: الأم المضطربة نفسياً بشـدة أو عقلياً، (كما كان الحـال مع «فايزة» والدة «سمير» فـي القصة التي وردت في مقدمـة هذا الكتاب)، حيث يجعلها مرضها مصابـة بشلل وجدانيّ تكون بسببه غيـر قادرة على التواصل العاطفي مع أي إنسان آخر، مما يشكل بالتأكيد كارثة عند الطفل الصغير، بالإضافة بالطبع إلى حرمانه من تسديد الاحتياج التالي أيضاً الذي لـن تكون هذه الأم قادرة على منحه أيضـاً. ولابد من ملاحظة أن ذلك هو ما حدث فعلاً مع «فايزة» نفسها في طفولتها إذ نشأت مع أم تعاني من اضطراب عقلي. حيث يقـول باولبي هنا أن «الأطفال الذين يعانون من الحرمـان يشبون ليصبحوا والدين تنقصهـم القـدرة على رعايـة أطفالهـم، والراشدين الذين تنقصهـم هذه القدرة

٩ باولبي، جون. «رعاية الطفل وتطور الحب». ترجمة: د. السيد محمد خيري، سمير نعيم، فرج أحمد فرج. دار المعارف، القاهرة ١٩٥٩

١٠ Bolwlby, John. ,A secure Base,. Routledge. London and New York 2005

يكونـون قد قاسوا في الغالب من الحرمان فـي طفولتهم. هذه الدائرة المفرغة هي أكثر مظاهر المشكلة خطراً.»[١١] وهنا نجد بالتأكيد دلالة حية على افتقاد ذنوب الآباء في الأبناء وأبناء الأبناء وانتقال الاضطراب، نفسياً ومعنوياً، من جيل إلى جيل.

وقـد ذكر الباحثـون[١٢] بعض العوامل التـي تتحكم في تشكيل سلـوك الوالدين تجاه الطفل الرضيع، والتي من أهمها:

- وجود تاريخ طويل من العلاقات الشخصية داخل وخارج الأسرة أو عدمه.
- الخبرات المصاحبة للحمل الحالي أو السابق.
- التأثر بقيم وممارسات الثقافة البيئية.
- الأسلوب المصاحب والدعم الذي تربى به كل من الوالدين في أسرتهما.
- عدم وجود الدعم الذي حصلت عليه الأم أثناء فترة المخاض والولادة.
- انفصال بين الأم والرضيع في أيامه الأولى في الحياة أياً كان نوعه أو مدته (وهو ما وُجِدَ أنه يؤثر سلبياً على علاقة الأم بالرضيع وليس فقط الرضيع نفسه).

٢. **تعبير الطفل عن رأيه:**

يحتـاج الطفل إلى فرص للتعبير عن رأيه الخاص بأسلوب يتناسب مع سنه، في جو مـن الارتيـاح والطمأنينة دون الشعور بأي خوف أو تهديـد أو تعجّل أو فقدان صبر، ومناقشة مثل هـذه الآراء بطريقة تبادلية متعادلة (متكافئة) وحيادية بحيث يشعر الطفـل بالاحترام والتقدير لشخصه، كما يتعلـم التعبير والتواصل الصحي وكيفية صياغة أفكاره ووجهات نظره. وبالتأكيد هذا يفترض عدم وجود التسلط والسيطرة والهيمنة من جهة الوالدين.

ثالثاً: الاحتياج إلى النظام الروتيني

الاحتيـاج إلى وجود برنامج يومي روتيني متوقـع لا يحمل المفاجآت لحياة الطفل، بمـا في ذلـك مواعيـد الأكل والنـوم، الأمـر الذي يرسـخ الشعـور بالهـدوء والأمان والاستقـرار داخل الطفل. فالإنسان لدهشتنا ربمـا، كما قال العلماء، بصفة عامة هو

---

١١ باولبي، جون. «رعاية الطفل وتطور الحب». ترجمة: د. السيد محمد خيري، سمير نعيم، فرج أحمد فرج. دار المعارف، القاهرة ١٩٥٩

١٢ Klaus, Marshall H., Kennell, John H., Klaus, Phyllis H. «Bonding». Addison Wesley 1995

كائـن نمطـي يحتاج مـن لحظاته الأولى في الحيـاة إلى روتين ثابـت يسير وفقه كيما يشعر بالثقة والأمـان اللازمين للنمو والابتكار. فالروتين الثابت ليس نقيض الابتكار، بـل نقيض العشوائيـة والعفوية المفرطة. وهـذا للأسف أمر مختلـط علينا تماماً في مجتمعنـا المصـري. والطفـل بدون روتيـن يومي ثابـت، بالأخص فـي مواعيد الأكل والنـوم، يصاب بالتوتر والتشتت الفكري وعدم الأمان؛ بما يجعله غير قادر على الثقة والإنجاز والابتكار.

رابعاً: الاحتياج إلى الإحساس بالدفء والحب والتفاهم الناجح في العلاقة بين الوالدين

وقـد أثبتت الدراسـات أهمية وجود هذا الحب والتفاهم فـي العلاقة بين الزوجيْن منـذ فترة الحمل فـي الطفل، الأمر الذي يتطلـب عدم وجود مشاجـرات أو توترات أو برودة في العلاقة بين الوالدين، أو ضعف شخصية أحدهما أمام الآخر. إن تسديد هذا الاحتيـاج يلعب دوراً هاماً في تكوين الارتبـاط الصحي الآمن مع الطفل، حتى أن روس كامبل يذهب في هذا إلى القول بأن «الرابطة بين الطفل والوالدين والأمان الذي يشعر بـه الطفل، يعتمـدان أساساً على نوعية الرابطة الزوجيـة.»[١٣] مما يمنح الطفل نموذجاً (مثـالاً) للقدرة على تناول الحياة والثقـة في إمكانية النجاح فيها. في هذا يقول أشلي مونتاجيـو: «ينبغي علـى الوالدين أن يعبرا عـن الحب واحدهما لـلآخـر، كما للأبناء، بطريقة علانية واضحة لضمان النمو السلوكي السليم للطفل.»[١٤]

خامساً: الاحتياج إلى التهذيب

إنه احتياج هام جداً للطفل. إلا أنه، على عكس ما يظن الكثيرون، لا يمكن أن يتأتى العمـل على تسديد الاحتياج إلى التهذيب المتـزن والصحيح Discipline ما لم تُسدد الاحتياجـات المذكورة سابقـاً أولاً وإلا كان الأمر كمن يضع العربة قبل الحصان. وهنا يقول روس كامبـل: «يستحيل أن ندرّب الأطفال على الطاعة وانضباط السلوك بصورة صحيحـة مـا لم تكن علاقتنا المبدئية معهم قائمة علـى الحب غير المشروط (والذي

---

١٣ كامبل، روس. «الإبداع في التنشئة». ترجمة: إدوارد وديع عبد المسيح. دار الثقافة، القاهرة ٢٠٠٢

١٤ Montagu, Ashley. "Touching، The human Signficance of the Skin". Harper and Row, 1971

يظهر في توفير الاحتياجات السابقة للطفل).»[١٥] وهنا فقط يأتي التهذيب سلساً ويسيراً ومنطقياً بالنسبة للطفل. والعكس صحيح، حيث يلتمس الوالدان المشورة والإرشاد بشتى الطرق بطريقة يائسة لمساعدتهم في تهذيب أطفالهم الذين يعانون معهم بشدة في سن متأخرة دون أي طائل، إذ قد فاتهم في وقت سابق توفير ما يلزم من احتياجات أولية مبكراً لأطفالهم لكي ما يكون تهذيبهم طبيعياً. فجميع الاحتياجات السابقة، كما ينبغي أن نفهم الآن، هي المسئولة عن توفير الإحساس والايمان (الاعتقاد والاقتناع) لدى الطفل بالحب والقبول، والقيمة والاعتبار والتقدير، وأيضاً الطمأنينة والأمان، مما يجعله ينمو سوياً منضبطاً ومهذباً.

أما عن بعض الأمثلة لأساليب التهذيب الخاطئة التي قد ينتهجها الوالدان، نجد التدليل الزائد، الحماية الزائدة، العقاب الخاطئ، أو المقارنة بين الطفل وطفل آخر أو تفضيل طفل آخر عليه.

في ختام عرضي لهذه الاحتياجات الأساسية التي يحتاجها الطفل مبكراً من الوالدين لكي ينمو صحيحاً وسوياً، أرى من المناسب أن أرفق القصة التالية المأخوذة من شبكة الإنترنت دونما تعليق:

طلبت معلمة في المدرسة الابتدائية من تلاميذها أن يكتبوا مقالاً عن شيء يريدون أن يفعله الله لهم . . .

وفي نهاية اليوم عند تصحيح المقالات قرأت واحدة أثرت فيها بشدة. وكان زوجها، الذي قد دخل للتو، وجدها تبكي فسألها عما حدث؟ فأجابته قائلة: «اقرأ هذا المقال، إنها لأحد تلاميذي!»

«يارب أطلب منك اليوم شيئاً مختلفاً جداً؛ يارب اجعلني تليفزيوناً! أريد أن آخذ مكانه، أريد أن أعيش مثل التليفزيون في بيتي.. وأن يكون لدى مكاني الخاص، وتكون عائلتي حولي. أريد أن أؤخذ بجدية عندما أتكلم... أريد أن أكون محور الاهتمام وأريد أن يُستَمع لي بدون مقاطعات أو أسئلة.

١٥ كامبل، روس. «الإبداع في التنشئة». ترجمة: إدوارد وديع عبد المسيح. دار الثقافة، القاهرة ٢٠٠٢

أريـد أن أحظـى بنفس الرعايـة الخاصة التي يتلقاها التليفزيـون حين لا يعمل، وأن أتمتـع بصحبـة أبـي عندما يعود إلـى المنزل من عملـه، حتى عندما يكـون متعباً، وأن تأتينـي أمـي عندمـا تكون حزينـة أو غاضبة بدلاً مـن تجاهلي. . . و . . . أريـد أن يتشـاجر أخوتـي ليكونـوا معـي. . . أريـد أن أشـعر أن عائلتـي تتـرك كل شـيء جانبـاً، بيـن حيـن وآخـر، فقـط لتقضي معـي بعـض الوقت. أخيراً و ليس آخراً، دعني أسـعدهم كلهم وأسـليهم. . . يـا رب أنا لا أطلب منك الكثير، أريد فقط أن أعيش مثل أي تليفزيون.»

في هذه اللحظة قال الزوج: «يا إلهي، طفل مسكين. يا لهم من أباء بشعين» !

فنظرت إليه وقالت: «هذا مقال ابننا !»

كلمة للآباء الذكور في المجتمع العربي

أثبـت الباحثون (على عكس معتقدات المجتمع الشرقي) من خلال دراساتهم[١٦]، أن الآباء الذكور متشابهون مع الأمهات ليس في درجة الحساسية تجاه الطفل الرضيع فقط ولكنهم أيضاً ينجحون بنفس المقدار في تقديم رضعات اللبن الصناعي للطفل. كما أن الآبـاء الذكور في المجتمـع الشرقي أكثر اهتماماً وتجاوباً تجاه أطفالهم الرضع مما هو متعارف عليه في الثقافة الأمريكية. وأضاف الباحثون أن الرعاية الوالدية التي يحصل عليهـا الطفـل في أشهره الأولى تتزايـد بشدة إذا قام الأب بتغييـر الحفاضات للرضيع مرتيـن خـلال الأيام الثلاث الأولى مـن عمره وأسّس تواصلاً بصريـاً معه لمدة ساعة. فحين يتعذر تواجد الأم مع الطفل الوليد عقب الولادة مباشرة يستطيع الوليد أن يحصل على الدفء والأمان اللازمين والضروريين من الأب لحين وصول الأم أو الأم البديلة.

أخيراً نقول أن بولبي قد ذكر بعض المواقف المسببة للاضطراب والمرض[١٧]، إذا حدثت في مرحلة الطفولة، منها:

١. التهديد بعدم منح الحب (أو استخدام المخاصمة)، كأداة للتحكم في الطفل، والـذي إذا تكرر بطريقة منتظمة من أحد الوالدين أو كليهما فإن الطفل حتماً ينمو بقلق بالغ وميل للشعور بالذنب والاتجاه نحو الإسترضاء.

١٦ Klaus, Marshall H.. Kennell, John H.. Klaus, Phyllis H. ‹Bonding›. Addison Wesley 1995

١٧ Bolwlby, John. ‹A secure Base›. Routledge. London and New York 2005

٢. التهديد بالهجر (التخلي عن الطفل)، بالأخص من الأم، والذي يكون ذو وقع أكثر رعباً على الطفل من التهديد السابق، بما يؤدي بالتأكيد لما أسماه بولبي بـ «قلق الإنفصال» (فقد التعلق والانتماء الآمن) والذي قد يظل مصاحباً للشخص طوال العمر.
٣. تهديد الأم بالانتحار، والذي يولد أيضاً قلق الإنفصال لدى الطفل.
٤. التنكر لمواقف وأحداث معينة قد حدثت بالفعل والتنصل منها بل والتشكيك في صحة حدوثها (مثل مشاهدة الطفل لمشاجرات الوالدين أو لمواقف جنسية بينهما أو تعرضه هو نفسه لإيذاءات جنسية، أو الكذب بشأن وفاة أحد الوالدين أو هجره للمنزل، أو الكذب بشأن من هو أبوه أو أمه الحقيقيين ... إلخ) ونهيه عن التحدث عن مثل تلك الأشياء، هذا قد يؤدي إلى تشكك الطفل في ذاكرته وإحساسه بالذنب من مجرد الإشارة إلى مثل تلك الحوادث.
٥. جعل الطفل بمثابة كبش الفداء الذي يحمل وزر مشكلات معينة تمر بها الأسرة، أو جعل الطفل يتحمل مسئولية معينة لا يجب أن يتحملها تجاه حياة الوالدين أو أحدهما نتيجة لمرض أو لانسحاب أو سلبية هذا الوالد أو الآخر. كذلك جعل الطفل يلعب دوراً مختلفاً عن دوره الأصلي في الأسرة.
٦. استخدام الوالدين أسلوب الإشعار بالذنب كوسيلة للتحكم في الطفل، مثل الادعاء بأن السلوك غير المرغوب للطفل يتسبب دائماً في مرض الأم.
٧. أن يجعل أحد الوالدين (غالباً تكون الأم) الطفل بمثابة عنصر تعلق شخصي عن طريق عدم تشجيعه على استكشاف العالم بعيداً عنها بحجة أنه لا يستطيع أبداً الاستغناء عنها والاعتماد على نفسه. تسمّي الباحثة اللبنانية «د. كرستين نصار» هذه النوعية من الأمهات بـ«الأم التملكية»، وهي الأم التي تستخدم طفلها – بطريقة لاشعورية – من خلال الحب التملكي، متسترة وراء مظهر التضحية من أجله، لإشباع حاجاتها الخاصة. وتقول كرستين نصار «أن الأم الطبيعية تعرف بأن تربية الطفل تتطلب تعويده على الاستغناء عنها كلما كبر. ولأن هذا أكثر ما تخشاه الأم التملكية فتحاول، بشكل غير واع، إطالة أمد حالة الطفولية عند طفلها عن طريق اتباع تصرفات تبدو سليمة، ظاهرياً، ولكنها شديدة الأذى والخطر على نموه الطبيعي.»[18]
٨. تشبيه الطفل بأحد الأقارب الذي تكون علاقة الوالدين معه غير جيدة،

١٨ نصار، د. كرستين. «أمي.. أنا بحاجة إليك لا تتركيني». جروس برس، لبنان ١٩٩٢

والتعامـل معه على أساس أنـه مثل هذا الشخص في السلـوك أو الطباع، مثل القول للطفل "أنت سيء تماماً مثل خالك".

٩. استخـدام أحد الوالدين للطفـل كأداة نحو الوالد الآخر خـلال مشاداتهما أو استمالة الطفل لصفه على الأقل، بما يولّد توتراً وتمزقاً شديداً في الطفل.

١٠. تعرّض الطفل لأي نوع من الإيذاء "البدني، المعنوي، أو الجنسي"، حيث اتفق جميـع الباحثون، وليس فقط باولبـي، على التأثير الضار الذي يسببه مثل هذا الإيذاء للطفل والذي قد يستمر معه خلال مراحل حياته المختلفة، ولذا سوف أخصصـ الفصل الخامسـ بكامله لمعالجة مشـاكل الإسـاءة والإيذاء الذي يتعرض له الطفل.

الفصل الثالث

التعلق الآمن

«يبدو أن اختلال توازن النمو الحادث من جراء افتقار طفل السنوات الأولى للشروط الملائمة لتطوره يؤدي إلى انعكاسات نفسية وجسدية يستحيل استدراكها فيما بعد؛ على الأقل، يمكن التأكيد على أن العلماء لا يزالون عاجزين عن معرفة الإجراءات الكفيلة بشفائها.»

د. كرستين نصار

في هذا الفصل سوف ندرس نتائج افتقاد الطفل للتعلق والانتماء الآمن في طفولته المبكرة، حيث حدد الدارسون ثلاثة أنماط من التعلق تتدرج من الصحة إلى المرض[1]، متى نشأت وتكونت – دون أن يحدث تغيير في سلوك الأم في سن مبكرة فإنها عادة ما تستمر

---

١ Bolwlby, John. «A secure Base». Routledge. London and New York 2005

فيما بعد من خلال العلاقات مع الآخرين، حيث أنها تصبح جزءاً من شخصية الطفل والشخص البالغ Internalized فيما بعد، ما لم يقدم، بعد بلوغه الرشد وتحمله مسئولية ذاته، أن يتخذ موقفاً استثنائياً تغيرياً حيال الأنماط المضطربة في حياته المستقبلية.

الارتباط الآمن:

وهو الارتباط الصحي الذي يشكّل أساس الحب، فيه يكون الطفل واثقاً من أن الوالد (خاصة الأم أو من يحل محلها) متواجد ومتجاوب ومتعاون، فيشب مرتاحاً، ودوداً متعاوناً، طلقاً في الحديث، مرناً وذا مهارات وموارد متسعة. يقول بولبي: «يجب أن يجد الرضيع والطفل الصغير علاقة دافئة حميمة ومستمرة مع أمه (أو أمه البديلة) كأساس جوهري لصحته العقلية، في هذه العلاقة يجد كل من الأم والطفل الشبع والتمتع.»[٢]

الارتباط المشوب بالقلق (المضطرب):

وفيه يكون الطفل غير متأكد من أن الوالد سوف يكون متواجداً ومتجاوباً ومتعاوناً عند الحاجة إليه (أي يتعرض لحرمان جزئي من الأم، أو أن يكون اتجاه الأم نفسها غير ودي نحو طفلها)، حيث «يُعتبر الطفل، حسبما يقول باولبي، محروماً من الأمومة حتى لو كان يعيش في كنف أسرته إذا لم تكن لدى أمه القدرة على منحه رعاية الحب التي يحتاج إليه»[٣]. كما أنه «من الطبيعي أن الحالات التي تندرج تحت هذه الفئة كثيرة جداً وتتراوح شدتها على كل الدرجات المحتملة، ابتداء من الطفل الذي تتركه أمه يصرخ لعدة ساعات إلى الأطفال الذين تلفظهم أمهاتهم تماماً»[٤]. وبسبب هذا التشكك في تواجد وتجاوب الوالد يكون الطفل عرضة لقلق الإنفصال، ميالاً للتشبث الزائد بالأم، شاعراً بالقلق حيال استكشافه للعالم الخارجي. لابد وأن نؤكد على أن هذا النمط، والذي يظهر فيه الاضطراب واضحاً، ينشأ حين يكون الوالد متواجداً ومتعاوناً في بعض الأحيان فقط وليس بصفة مستمرة، كما ينشأ أيضاً من الإنفصال أو التهديد بالترك كوسيلة للتحكم في الطفل. وهنا يشب الطفل حاملاً مزيجاً من عدم الأمان والخوف والحزن مع الرغبة في الحميمية المتبادلة مع العدوانية غير الصريحة

---

٢ Bolwlby, John. «A secure Base». Routledge. London and New York 2005

٣ باولبي، جون. «رعاية الطفل وتطور الحب». ترجمة: د. السيد محمد خيري، سمير نعيم، فرج أحمد فرج. دار المعارف، القاهرة ١٩٥٩

٤ باولبي، جون. «رعاية الطفل وتطور الحب». ترجمة: د. السيد محمد خيري، سمير نعيم، فرج أحمد فرج. دار المعارف، القاهرة ١٩٥٩

أحيانـاً. فيسعى للحصول علـى الانتباه بطريقة مفرطة للفوز بحظـوة والديه ربما عن طريق السلوك بلطف وجاذبية. كما قد يكون مندفعاً ومتوتراً وسريع الإصابة بالإحباط، أو سلبياً عاجزاً ومستسلماً.

الارتباط القلِق المتحاشي:

والذي فيه لا يكون لدى الطفل أية ثقة بأنه سوف يجد التجاوب والتعاون عند الاحتياج للرعاية، بل الرفض والصد. وعند درجة معينة يحاول الطفل أن يكتفي بنفسه عاطفياً فيُبقـي والديه بعيداً عنــه، ويصير مختصراً ومقتضب الحوار والـذي يكون حواراً غير شخصـي، منشغلاً بأنشطته وألعابه الشخصية متجاهلاً أي مبادرات قد تنشأ من قبل الوالدين. وقد يصير فيما بعد شخصاً نرجسياً أو ينشأ لديه ما يُسمى بالذات الزائفة. ينشــأ هذا النمط، الذي يكون الاضطراب فيه خفياً، من الرفض والصد المستمر للأم عنــد احتياج الطفــل إليها، والذي قد يؤدي عنــد الشدة إلى المرضــ أو الوفاة، فيشب الطفــل في عزلة عاطفية ونفسية، ويكون عدائياً أو مضــاداً للمجتمع، وللمفارقة يسعى غالباً للحصول على الانتباه بطريقة مفرطة.

فـي هذا السياق يقول أنطوني ستور: «الواقع أن الأطفــال الصغار يبدأون في إبداء تعلـق معين نحــو أناس محددين خاصة فـي حوالي الربع الثالث مــن السنة الأولى من العمــر. فهــذا هو الوقت الذي يبــدأ فيه الطفل في الاحتجاج إذا مــا تناولته يد شخص غريــب، كمــا أنه يميل إلى التعلق بأمه أو بغيرها من الكبــار الذين يكون على ألفة بهم. فالأم توفر في العادة أساساً للأمن يستطيع أن يعود إليه الطفل الصغير، فعندما تكون حاضــرة، يكــون الطفل الصغير أكثر جرأة - سواء فــي الاستكشاف أو في اللعب- عنه عندما تكون غائبة. فإذا ما انتحت الشخصية التي يتعلق بها الطفل الصغير بعيداً عنه، حتى ولو لمدة وجيزة، فإنه يحتج عادة. أما إذا طالت مدة الانفصال كما يحدث عندما يُنقل الأطفال إلى المستشفى، فإن ذلك يُحدث لديهم سلسلة من ردود الفعل المنتظمة التــي وصفها باولبي لأول مرة. فالاحتجاج الغاضــب تتبعه فترة من اليأس يكون الطفل الصغيــر خلالها بائساً وبليد الشعور تماماً. وبعد فتــرة أطول يصير الطفل غير متعلق (منفصــل/ متباعد) Dettached ويبدو عليه أنه لم يعد مهتماً بغياب الشخصية التي كان متعلقــاً بهــا. ويبدو أن هذه السلسلة من الاحتجاج ثــم اليأس ثم أخيراً عدم التعلق هي استجابة معيارية للطفل الصغير الذي تبعد أمه عنه.»[٥]

---

٥ ستور، أنطوني. «الإعتكاف عودة إلى الذات». ترجمة: يوسف ميخائيل أسعد. نهضة مصر ١٩٩٢

في المقابل يقول باولبي: «تؤكد اينزوورث وزملاؤها (١٩٧٤) في مناقشة المعطيات على أن (الأمهات اللاتي يمنحن صغارهن في الشهور الأولى من العمر إتصالاً جسدياً أكثر نسبياً، لا يصبح أطفالهن في نهاية العام الأول مستمتعين بالتفاعل الوجداني النشط عندما يكونون في حالة إتصال فحسب، ولكنهم يكونون مبتهجين أيضاً بتركهم يتحركون بألفة للتفحص واللعب ...) ومثل هذا الاتصال (لا يجعل الصغير تعلقياً إعتمادياً عليها، بل على العكس سيسهل النمو التدريجي للاستقلال)»[٦] وهذا ينفي الفكرة الشائعة والخاطئة التي تقول بأن الاهتمام الزائد بالطفل مساوٍ للتدليل مما يجعله إعتمادياً على الأم.

يستأنف ستور قائلاً: «في دراسة لسيرز (١٩٥٧) كان الاكتشاف الأساسي للاعتمادية (والتعلق) حيث أنه كلما كانت الأم أكثر تهيجاً وتعنيفاً ونافذة صبر عندما يكون طفلها متعلقاً بها أو يحتاج اهتمامها به، كلما كان الطفل أكثر قابلية للاعتماد المفرط. وقد وجد الباحثون أيضاً علاقة مهمة بين الدرجة العالية من الاعتمادية وبين الأبوين الذين استخدما (سحب الحب) كوسيلة تربوية مثل التهديد بهجر الطفل.»[٧]

إذن يمكن القول بأن اضطراب التعلق «يظهر في الأطفال الذين عانوا من نوع من الإهمال المزمن و/أو التعرض للإساءة والإيذاء في السنوات الثلاث الأولى من العمر. هذا الاضطراب غالباً ما يصاحب الإيذاء البدني و/أو الجنسي، كذلك الإهمال الشامل والعام (مثل إهمال الرضع في الملاجئ)، أيضاً إدمان الأم الحامل للخمر أو للمخدرات، أو التغيير المستمر لمن يقوم بالرعاية، أو التعرض لصدمة فَقْد من يقوم برعاية الطفل. كذلك يمكن أن يرتبط هذا الاضطرب بأطفال الوالدين المطلقين كما بالأطفال الذين أصيبوا بأمراض مزمنة أو حجزوا في المستشفيات لفترات طويلة. أيضاً هناك عناصر أخرى تؤخذ في الاعتبار مثل التهيئة الجينية، المرحلة العمرية وطول المدة التي تعرض فيها الطفل للتمزق، تناقل اضطرابات التعلق عبر الأجيال في الأسرة الواحدة، وأخيراً وجود مشكلات نفسية أخرى.»[٨]

---

٦ باولبي، جون . «سيكولوجية الانفصال» . ترجمة: د. عبد الهادي عبد الرحمن . دار الطليعة، بيروت ١٩٩١

٧ ستور، أنطوني . «فن العلاج النفسي» . ترجمة: د. لطفي فطيم . طبعة أولى: دار وليد، القاهرة ١٩٩١ . طبعة ثانية: دار الطليعة، بيروت ١٩٩٢

٨ عن موقع مركز اضطرابات التعلق، نيويورك، على شبكة الإنترنت
http://www.newyorkattachmentcenter.com/definition.html

أيضاً يلقي باولبي الضوء على آثار الحرمان من تكوين هذا التعلق الآمن بقوله: «تختلف الآثار الضارة لهذا لحرمان في درجتها فالحرمان الجزئي يصحبه القلق والحاجة الملحة إلى الحب والمشاعر القوية بالانتقام وبسبب هذه الأخيرة ينتج الشعور بالذنب والاكتئاب. أما الحرمان التام فتأثيره أعمق وقد يعيق تماما قدرة الطفل على إقامة علاقات مع غيره من الناس.

«يتضح بالتأكيد، أنه كلما زاد الحرمان خلال السنوات الأولى من الحياة، كلما أصبح الطفل منعزلاً وغير مبالٍ بالمجتمع. أما في حال تخلل حرمانه فترات من الإشباع فإنه يهاجم المجتمع ويقاسي مما يختلج في نفسه من تضارب بين مشاعر الحب والكراهية لنفس الأشخاص.

«والدليل واضح تماماً على أنه إذا لم تتم أول مرحلة في النمو ـ وهي تكوين علاقة بشخص معين معروف بشكل مُرضي، خلال الاثنتي عشر شهراً الأولى، أو مايقرب من ذلك، تكون هناك صعوبة كبرى في إصلاح ذلك، لأن النسيج النفسي يكون قد اتخذ شكلاً ثابتاً.

«كثير من حالات القلق والاكتئاب تنشأ أو تسوء نتيجة لخبرات الحرمان في الغالب، ويظهر مثال ذلك لدى بالغين تمثل حياتهم سلسلة من العلاقات بأناس أكبر منهم سناً يمثل كل منهم بديلاً عن الأم، فلا بد للمريض طيلة حياته أن يكون على علاقة بشخص يشبع له نفس الحاجات التي كانت محبطة في خبرته الأصلية مع الأم، وأسلوب الحياة يصبح بعد ذلك قائماً على استمرار مثل هذه العلاقات والتي حينما تتوقف إحداها تنشأ فترة من الاكتئاب حتى تقوم علاقة أخرى. وهناك نمط آخر من الاستجابة على شكل مطالب متزايدة من الشخص المختار لإشباع حرمان هذه الحياة المبكرة.»[٩]

ولعل قصص الأشخاص الذين يعيشون مع الآثار الدائمة لهذا الحرمان كل يوم (مثل قصة مجدي الذي بدأنا بها الفصل السابق)، وهم يصفونها بكلماتهم الخاصة وإن كانت مسهبة، تكون هي السبيل الوحيد لفهم هذا الموضوع الصعب. ولذا فإني أرفق هنا السطور التالية تماماً كما سطرتها فتاة في العشرينات من عمرها وفيها سجّلت هذا الحوار الذاتي مع نفسها المعذّبة بعد اطلاعها على صراع الأب هنري نووين الشخصي الذي عاش حياة مليئة بالألم النفسي الذي لا ينتهي

---

٩ باولبي، جون. «رعاية الطفل وتطور الحب». ترجمة: د. السيد محمد خيري، سمير نعيم، فرج أحمد فرج. دار المعارف، القاهرة ١٩٥٩

سجله في كتابه «صوت الحب الداخلي»، والذي صار بحسب قول هذه الشابة رفيقاً وصديقاً لها:

«صراع مع نفس يائسة، ضعيفة، منهكة» (حوار مع ذاتي)

أنـــا: أعلم أيتها النفس أنك يائسة وضعيفة ومنهكة وأنك غارقة في ألمك ويأسك، ولكني أريد أن أتحدث معك فأنا أريد أن أسندك وأنتشلك من يأسك. أعلم أن هناك ألماً ضخماً ومعاناة هائلة في هذا العالم وأن أصعب ألم يتحمله الشخص هو ألمه الخاص، فأنا أعرف ذلك لأني أحمله معك.

ذاتـي: لا . . . أنت لا تعرفين شيئاً لأنك لو كنت تعرفين لكنت تركت هذه المعرفة تغوص في قلبك أيضاً لتشعري بي بكل قلبك وليس فقط بعقلك، فأنا أريد عطفك وإحساسك بي، أريد أن أحتمي في حضنك وأنت لا تستطيعين أن تحتضنيني فأنت تقسين عليّ أكثر ولا تشعرين بألمي.

أنـــا: أشعر بك وأتألم معك أيضاً ولكني أطالبك بأن تقفي منتصبة في حزنك لأن تلك المشاعر المؤلمة سوف تظل موجودة وقتاً ليس بقليل. فتجرأي على الوقوف منتصبة في وسط صراعاتك ولا تخوري، ساعديني بأن أساعدك وألملم أشلاءك ولا تنهاري.

ذاتـي: أنت تطالبيني بأن أتماسك بالقوة وألا أنهار لأنك ترين أن مهمتك الكبرى معي تتمثل بمطالبتي بالتمسك بنفسي واحتواء احتياجي في محضر من تحبهم نفسي وأكون مكتفية بتلك الذات، هذا صعب جداً بل مستحيل فأنا أحتاج تلك اللؤلؤة الثمينة وسأظل أبحث عنها في كل مكان واتجاه، ففي تلك اللؤلؤة (الحب) الحياة . . .

أنـــا: لا . . إفهمي، إن احتياجك للحب الذي لا ينفد أبداً هو نوع من الإدمان، فهو يتحكم في حياتك ويجعلك ضحية، فدعيني أساعدك. فقري واعترفي بعجزك بدلاً من بحثك عن تلك اللؤلؤة التي لن تحصلي عليها أبداً. لديك احتياج ملح، نعم أعلم ولكنك لن تفلحي أبداً في ملئه لأن احتياجاتك لا تنفد أبداً.

ذاتــي: أنـت تزيديـن اليأس بداخلي أكثر حينما تغلقين كل أبـواب البحث عن تلك اللؤلؤة الثمينة . . . كيف أصدق أنك تريدين أن تساعديني وأنت تقسين عليّ وتغلقين كل الأبواب في وجهي ولا تعطينني منفذاً واحداً؟ أتركي لي منفذاً لكي أتنفس . . . لكي أعيش . . . فأنت تغلقين كل الأبواب أمامي لأنك تعلمين أنه لا يوجد شيء يمكـن التعلق به وكأنه أمر أساسـي للحياة مثل النجاح والشـهرة والحب وخطط المسـتقبل والترفيه والعمل المُرضي والصحة والنشـاط الفكري والدعم العاطفي وحتى التحسن الروحي! إذن، دعيني أبحث عن اللؤلؤة . . . ففيها حياتي كلها . آمل بأن أجدها .

أنـــا: لا تخرجـي للبحـث عن تلـك اللؤلؤة فلن تجديها في الناس ولا الأشـياء . . . لا تُحبَطي مني، تأكدي أن الله حقاً سـوف يسـدد احتياجاتك لا تنسـي هذا فهو سيسـاعدك على ألا تتوقعي هذا التسـديد من أناس أنت تعرفين بالفعل أنهم غير قادرين على ذلك.

ذاتــي: ماذا تريدين أن أفعل؟ وماذا تقولين؟

تقولين الله! من هو؟ وأين هو؟

إذن فأنـت تريدين أن أعيـش بمفردي وحيدة وأتنازل عـن اللؤلؤة . . . هل أنت فاهمة؟! هل أنت مدركة أن كل الأشـياء التي فعلتها أو أفعلها أو حتى أخطط لفعلهـا تبـدو عديمة المعنى تماماً بالنسـبة لي إذا ما قورنت بتلـك اللؤلؤة الكثيرة الثمن؟ فأنا لا أطلب سـوى أن أكون محبوبة بالتمام، لا أريد أن آكل أو أشـرب أو أعمل أو أتحرك . . . لا أريد سوى اللؤلؤة.

أنـــا: أعرف أن الحياة بالنسـبة لك هي في اللؤلؤة، ولكن أقول لك أتركي لنفسك فرصة لكي تقبلي أنه لا يوجد إنسـان كائناً من كان يقدر أن يشـفي هذا الألم بداخلك سوى الله، ورغم ذلك فهو لن يتركك لوحدك سوف يرسل لك أناساً يكونون أدواته هو لهذا الشـفاء ليمنحوك هذا الإحساس العميق بالانتماء الذي تستحقينه والذي يعطي المعنى لكل ما تقومين به.

ذاتــي: وحتـى لـو فكرت في كلامك هذا لمجرد ثواني. فماذا تريدين مني أن أفعل؟ هل

أقف في انتظار أولئك الذين يكونون الأدوات؟ أم أخرج للبحث عنهم. . ؟ لماذا لا تشعرين بي فأني أختبر تياراً من الحزن يسري في داخلي ويغزو كل أفكاري وأقوالي وحتى أفعالي، فبداخلي ألم عميق لانهائي لا أستطيع أن أنهيه أو أصل إليه فهو أبعد من أن أستطيع الوصول إليه . . . لماذا لا تشعرين بذلك؟ لماذا؟ هل أنت بدون قلب ومجرد عقل فقط؟ . . . أنت قاسية جداً.

أنــــا: أبدو لك قاسية لأني أخاطبك من اتجاه آخر أنت لا تريدين أن تطرقيه. أعرف هذا المكان الأليم الذي بداخلك، فلا تيأسي إن لم تصلي بعد، ولكنك تمضين مسرعة إلى هناك . . . سيظل هناك بعض من الصراع والألم فتجرأي على أن تعيشي هذا الألم والصراع.

ذاتــي: لا . . . لا . . . لا . . . فلن أستطيع أن أعيش بمفردي بدون البحث، لا أستطيع التوقف عن البحث والاحتياج والطلب، لا أستطيع أن أتوقف عن إعطاء كل ما يطلبه الناس مني، فحتى لو طلبوا المزيد فسوف أعطي، حتى لو وجدت نفسي مستهلكة ومستغلة ومستنفَذة فلن أتوقف، سوف أحصل على اللؤلؤة . . . حتى لو كان ذلك لوقت ما . . . بداخلي مكان عميق يريد أن يشعر بالأمان.

أنــــا: لن تجديه في الناس . . . إن الله وحده هو فقط من يستطيع أن يسكن هذا المكان العميق بداخلك ويمنحك الإحساس بالأمان، ولكن الخطر يحدث حين تدعين أشخاصاً آخرين يهربون ومعهم جزءاً من مركز حياتك الخاص لأن هذا الجزء سيظل حياً وقائماً، وهكذا فإنهم يتركونك في كرب وألم مبرح لا ينتهي. لماذا تزيدين ألمك بدلاً من أن تنهيه؟ فأنت في خطر حينما تمنحين نفسك للآخرين على أمل أنهم سوف يقبلونك بالكامل. توقفي فالأمر يحتاج منك أن تتوقفي، وهذا تدريب ليس بقليل . . . أرجوك توقفي عن الخروج للناس وعن بيع نفسك . . . فلن تجدي اللؤلؤة، وامكثي مع وحدتك وألمك، واعترفي بوحدتك. فحينما تعترفين ستقدرين أن تأتي بذلك المكان الذي يريد الأمان إلى الله ليسقيه ويملؤه بالحيوية . . . جربي ذلك ولا تهربي.

ذاتــي: دعيني لشأني، فروحي تضطرب من هذا الإله فهو مجرد ترتيلة جميلة ومتناسقة فقط. هو مجرد خيال. دعيني للواقع فأنت تتحدثين عن خيال لا أستطيع

أن أتخيله، دعيني أبحث عن القوت لأعيش. حاولي أن تحتويني وتشعريني بحنانك، فأنا لا أريدك أن تكوني أباً لي وتعامليني كطفلة تريد أن تشعر بالأمان.

أنـا: كيف أدعك تبحثين عن الفتات الساقط وتقولين «أنك تعبينني» ؟ كيف أتركك تجولين تطلبين وتسألين ؟ انظري وافهمي أن الجميع يحتاج لذلك، فإن الكثير من العطاء والأخذ يتم بالقوة وأن كل من المعطي والمستقبل يتحرك من واقع احتياجه أكثر منه واقع الثقة، أنت تتألمين لأنك تحتاجين والآخرين يسددون لك هذا الاحتياج لأنهم يحتاجون أيضاً.

ذاتي: طبيعي جداً ما يحدث لأننا كلنا محتاجون، فطبعي أن أطالب باحتياجي والآخرين يعطون باحتياجهم، فأنا أتفهم ذلك وأريد ما يُعطى لي حتى لو آلمني لأن ذلك أهون علي من أن أتركه . . . وأترك وحيدة. لا أجادل في وجود ألم عند خروجي والطلب من الآخرين، ولكني أعترف بوجود هذا الألم وأعترف بفشل الآخرين في إعطائي ما أريد . . . وأعرف بأن الألم يزداد بداخلي ولكنني لا أستطيع التوقف عن طلب اللؤلؤة. أريدها.

أنـا: آسفة جداً لا أستطيع أن أكمل معك هذا الانهيار، ولن أوافقك أبداً على محاولة الاستيلاء على المحبة بكل الطرق. فأنت تتعبيني أنا أيضاً. لن أوافقك أبداً على التسول ولن أدعك تتسولين.

ذاتي: اتركيني لشأني حتى لو تسولت. لا أريد سوى اللؤلؤة.

أنـا: آه لا أقوى على الصراع! ليس للحياة أي معنى، فأنا ميتة ويوجد بداخلي صراخ ليس له صوت فكلما استجمعت قواي من آثار جراحي تأتي طعنة جديدة في نفس الموضع. أشعر بفشل وضعف شديد في احتواء هذه النفس الضعيفة اليائسة، فلا أستطيع أن أحتضنها أو أن أشجعها على أن تحيا دون أن تتسول المحبة، فأنا لم أمتلك الأدوات الكاملة التي تساعد هذه النفس. أعرف بأنني أنا أيضاً ضعيفة وعاجزة ولا أستطيع معالجة نفسي. أريد تقديم المساعدة حقاً . . . مَن يتفهم ذلك؟ هل أقتلها . . . ؟ أم أنسحب بها بعيداً . . . ؟ أم أجول أتسول المحبة معها . . . ؟ أجول أصرخ في كل مكان، في كل اتجاه،

فـي كل زمـان. ولم أتوقـف للحظات عن هـذا الصراخ وعـن البحث. أبحث عمن يسـدد احتياج الصراخ . . . أبحث عمن يشـعرني بأنني محبوبة ومقبولة بلا شروط. . . لم يكن بحثي عن الكم ولكنه عن الكيف.

لم يكن ما يرضيني هو وجود ما أبحث عنه في عدد لا بأس به من الناس والأشـياء، ولكنه في شـعوري الواثق بصدقه فأنا أريد أن أشـعر بأني محبوبة ومقبولة بلا شروط من شخص واحد على الأقل أياً كان نوعه أوجنسه، فيظل هذا الاحتياج يراودني أربعة وعشـرين سـاعة من يومي بلا انقطاع . . . في إسـتيقاظي ونومي. لا يهدأ كياني أبداً ويسـتمر صراخـي وتتبـدد طاقتي في هذا الصراخ والإحتيـاج المُلح إلى أن يصل بي الأمر إلى انهيار طاقتي وضعفي الشديد. فقد كنت أوجّه هذا الصراخ إلي اتجاهات خاطئـة. فـالآن يقول لـي هنري نووين بأنه «يجـب عليّ الانتقال تدريجيـاً من البكاء خارجيـاً والصـراخ إلى النـاس الذين أظن أن بإمكانهم أن يسـددوا احتياجاتي . . . إلي الصراخ داخلياً إلى الموضع الذي فيه يمكنني أن أرى نفسي محمولة ومسنودة من الله. . . ماهو هذا الموضع . . . أيها الآب هنري نووين؟ !

دائمـاً ما أرغب في حب غزير ورعاية وعطاء لا ينتهون، فإن الاحتياج بداخلي دائماً يكون أكبر مما يقدم لي من الحب فلم أصل أبداً إلى درجة إشباع أو رضى مما يقدم لـي . . . فيكـون إحتياجي هذا كمصاص للدماء حتى يشـعر الآخرون بأنهم مرهقون مـن جراء إحتياجاتي إلـى درجة أنهم يضطرون عملياً إلى تركـي بمفردي لكي ينجوا بأنفسـهم، فـأرى بوضوح الآن أهميـة وضع الحدود لمحبتي ومحبـة الآخرين حتى لا أمتص دماءهم.

أيضـاً كتبت ذات الشابة الحـوار التالي مع ذاتها عن علاقتهـا بصديقتها المقرّبة والتي تعلقت بها في محاولة لتعويض التعلق الصحي المفقود في حياتها، والتي تعرضت – أي هذه العلاقة – للتوتر لعدم إمكانية توفيتها للاحتياج المفقود لدى هذه الفتاة والتي كانت تنتظر تسديده في هذا التعلق البديل:

«كلمـا يـزداد إدراكي بأنني أفقد أهم صداقة في حياتـي كلما فهمت خطورة حالتي وأنني أقفز في الهواء دون سـند أو معين. فلا يمكنني تفهّم هذا التناقض الغريب الذي أنتجتـه هـذه الصداقة التي أصبحت الآن الطريق للأسـى والألم في نفس الوقت الذي

تُشعرني فيه بطاقة لتقديري لذاتي وتمدني بالقدرة على الحياة والعمل وتشبع كياني وتعزيني بأنني محبوبة ومقبولة، وتشجعني وتساندني لكي أثابر وأثق في الله وأصارع من أجل معرفته. فكل شيء الآن ينهار، وكياني يتزلزل في هذا الانهيار ولا أستطيع تمييز الأمور والقدرة على الحكم عليها كما هي.

فلا أدري ماذا حدث؟ ولا أستطيع مواجهة إحساسي بالعدم والضعف ففي هذه الصداقة تم إعطائي جهازاً للتنفس الصناعي لكي أكمل الحياة، فحصلت من خلالها على الحنان والاهتمام الذي كنت فقدت الأمل في إيجاده يوماً ما أو التعرف عليه، فقد وجدته واطمئن قلبي وكياني فظننت أني قد حصلت عليه ولم أفكر أبداً في مدى صحة ما حصلت عليه، أي لم أحاول التفكير إن كان الحب والأمان الناتجان عن هذه الصداقة يشكلان امراً صحياً أم أنه سلوك يحتاج إلى التعديل؟ فقد كنت أركز فقط في أنه شعور جميل ورائع يهدئ كياني. ويا للمفاجأة، فقد بدأ الانهيار والآن ينسحب مني كل ما يعطي حياتي معنى وقيمة وإحساساً بالأمان والاطمئنان.

ففي عدم وجود الدعم الذي تمدني به هذه الصداقة أجد نفسي لا أقوى على رؤية الضعف والتمزق داخلي، ولا أحتمل الشعور بالألم نتيجة لهذا الفقد. أعلم بأن الحياة لا تنتهي ولن أموت، ولكنني لا أقوى على رؤية الحقائق المفزعة والمتناقضة فهذه الحقائق تظهر كالأشباح لها وجهين.

ففي الوقت الذي أشعر فيه بأني محبوبة ومقبولة هو نفس الوقت الذي أرى نفسي فيه محتقرة وغير مرغوب فيها . . .

وفي الوقت الذي يقول فيه الآخرون بأنني مهمة لحياتهم هو نفس الوقت الذي أرى فيه أن الحياة ليس لها قيمة ولا تستحق أن أحياها . . .

وفي الوقت الذي يتم فيه تشجيعي بأنني سوف أعرف الله حقاً في يوم ما وأخلص بنفسي هو نفس الوقت الذي أرى فيه بوضوح أنه لا فائدة من صراعي مع الله فقد صليت له كثيرا ولم يمنحني ما طلبت . . .

وفي الوقت الذي ألبس فيه لباس القوي قائلة أنني سوف أكمل حتى لو تركت وحيدة

ولـن أنهـا ر هو نفس الوقت الذي أفقد فيه السـيطرة على نفسـي وأنغمس في ضعفي وأبكي لدرجة الانهيار وفقدان الطاقة بداخلي ولا أقوى على تحمل هذه الآلام والتمزق بداخلي.

وهكـذا تتوالـى الاضطرابات الجسـدية والنفسـية التـي يمكن تسـميتها والتي يعجز الآخرون على وصفها، فقد سعيت بكل الطرق التي أعرفها لكي أعوض عن احتياجي الشـديد من نقص الحب بداخلي ولكني تخبطت كثيراً في كل طريق سـلكته وتألمت كثيراً ولكني لم أصل لشـيء سـوى المهانة والمذلة، واحتياج أشـد للحب، والمأساة تزداد بداخلي بعد كل طريق أمشي فيه. لقد كانت أنسب الأوضاع راحة لي هي هذه الصداقة، فكنت لا أرى غباراً عليها مقارنة بباقي الطرق المتاحة لإشـباعي بالحب فلا أصدق الآن أن هذه الصداقة تنهار وتسبب لي قلقاً شديداً.

هـل يمكـن أن يكون كل هذا الانهيـار نتيجة لفقدان صداقة هامة بالنسـبة لي؟ هل يُعقـل هـذا أم أنني مريضة فـي محبتي؟ أعلم أنني مريضة في محبتـي، أعلم بأني أصبحت أكثر اعتمادية على هذه العلاقة ولكني أريد المحبة بأي شكل من أشكالها كمثـل الجائـع الـذي يريد أي نـوع من الطعـام مسـلوقاً كان أم مطهواً جيـداً، أي نوع لأتقـوى. . . أريـد أي نـوع لأتقوى، فالآن أنـا أكثر احتياجاً وأكثـر رغبة في التملك وأشـعر بالخيانة والظلم كلما أيقنت أنه لابد من انتهاء هذه العلاقة. أشـعر بما يهدد كياني، أشـعر بالرفض والترك والمزيد من الألم، سـوف أعيش ولكني سأعيش كدمية يحركها الآخرون كما يشاءون.

المعرفة والفهم وحدهما لا يُتكل عليهما ولا يصبحان شيئاً مُعيناً أثناء ضعف الانهيار. هذا أراه بوضوح، فعقلي ما هو إلا جهاز تسجيل سُجلت عليه كل الحقائق فيكررها ولكـن لا تنغرس هـذه الحقائق في قلبي لأنها تزيد الآلام، والقلب يحمل الكثير، فدائماً يتكـرر بداخلـي أنـه لا علاقة ولا صداقة ولا أي شـخص يسـتطيع أن يشـبع أعمق احتياجات القلب واشـتياقه سـوى الله، فهو وحده المحب الذي يعطي بسـخاء ولا يعيّـر. فلـن تجدي الرفيق الحقيقي سـوى في الله . . . وهكذا، يقـول عقلي المزيد والكثيـر مـن تلـك الحقائق التي لـم تعطني أبداً القـوة على تحمُّـل آلام فقدان الحب والاحتياج إليه. فأنا برغم هذه المعرفة والفهم، نتيجة للتجربة، إلا إنني أحتاج وبشـدة إلى منقذ أراه يتفاعل معي، يحاورني، يقبلني . . فأنا أحتاج إلى شـخص مثلي أراه،

أحتاج أن يمسك بيدي يسندني كما يمسك الوالدين بيدي ابنتهما المصابة. هل هذا الاحتياج مُعترَف به الآن أم انه انقرض منذ سنين؟

لا أفكر في صدق هذا الاحتياج، فأنا أحتاجه وبشدة الآن لكي لا أغرق في يأسي وأنسحب من الحياة. فأنا لا أريد أن أختار الموت لأنني أعلم بأن الحياة سوف تستمر رغم وجود الآلام المبرحة.

في داخلي رغبتين متضادتين للتمسك بهذه الصداقة، فأنا أعلم جيداً بأنني لا أستطيع ترك هذه العلاقة لاحتياجي الشديد لها لذلك أتأرجح بين طريقين؛ الأول هو عَرض هذه الحقيقة أمام هذه العلاقة لكي لا أخسرها فأقول سوف أنحني عند قدميها وأقول لها أرجوكِ أعطني محبتك حتى لو كانت هذه المحبة غير صحيحة حتى لو كانت تضعفني أكثر، أرجوكِ أعطها لي كما هي فلا تعدّلي سلوكك ولا تضعي حدوداً بيني وبينكِ فأنا أحتاج إليك كما أنت . . . فأنتِ القوت، أنتِ من تطعميني، أنتِ من يجعلني أعيش، أنتِ هامة جداً بالنسبة لي فلا تتركيني ولا تجعليني أختنق من تعديل سلوكك. يا للمأساة، إذ أرى نفسي بقمة مرضها أثناء الاحتياج والعيش كطفيلي على هذه المحبة.

أما الطريق الثاني فأقول فيه، سوف أتحدث معها بكل الدلائل العلمية وأزيل عن عاتقها الحِمل الذي وضعه احتياجي على كتفيها، فيجب عليّ أن أحررها. فأعترف بجرمي في حقها وأقول لها أعترف بأنني أستنزف طاقتك دائماً وألومك لتقصيرك معي في إعطائي محبتك وحنانك، فأنا لا أشبع أبداً وأتعامل بحساسية مفرطة نحو أي إهمال أوعدم اهتمام أو رفض أوعدم تقدير منك. فعندما أتعرض لهذا أصاب بحزن شديد كالنزيف الداخلي الذي لا يمكن السيطرة عليه فينتهي بي الأمر إلى الحزن والاكتئاب والانسحاب من الحياة، ثم الغضب غير العقلاني والعدائية. أنا أعلم بأن هذه مشكلتي وليست مشكلتك، فهل تعلمين هذا؟ هل تفهمين ما أنا فيه من ضعف؟ أحتاج إليك . . . هل تفهمين؟ لا أستطيع أن أثق في ذاتي، فنحن دائماً في صراع وخلاف لا ينتهي وهذا يجعلني أحتاج لحبكِ ودعمكِ لي بالأمان والحماية بشكل مفرط حتى تعلميني أن أثق في ذاتي وأقف على قدميّ وأواجه. أفهم بأنه يوجد نسبة ليست بقليلة بأن هذا الاحتياج مَرضي وغير صحي، ساعديني على اختيار الصواب ولا تتركيني، فأنا أحتاج إليك ليس فقط لكي تقومي بدور المواجهة الذي يعرّفني الخطأ وينتقدني بل أحتاجك لتشجيعي أيضاً ولمدي بالثقة في نفسي.

أعلم أنك لا تستطيعين تحقيق توقعاتي غير الواقعية وغير العادلة منك، أعلم ذلك وبشدة ولكن كما قلت: العلم والمعرفة وحدهما لا يساعدانني، فأنا أحتاج إلى مساندتك أيضاً إلى جانب هذه المعرفة . . . أعلم أنه حتى لو تركتِ كل عمل وجعلتني أعيش بجوارك لتتمكني من تلبية أبسط احتياجاتي في أي وقت من اليوم فإنك لن تستطيعي أبداً أن تعوّضي ما فاتني في سنين الطفولة ولا أن تملأي الفراغ بداخلي . . . أنا لن أشبع أبداً. ولكني أحتاج إليك لمساعدتي على قبول هذه العاهة وأقبل محدوديتك في مساعدتي . . . ساعديني بأن أقلل النزاع الداخلي مع نفسي لكي أستطيع أن أقيم علاقات جديدة بطريقة أفضل مع الناس، ساعديني فأنا أعلم بأن المسئولية تقع كاملة عليّ وحدي وأنتِ لا لوم عليك، فإذا اخترتِ أن تساعديني ولكن بوضع حدود خاصة بك فأعدك بأن أقبلها وأحترمها وأطبقها، فقط ساعديني.

صورة أخرى من المأساة: أرى نفسي راضية أن تكون كقطعة شطرنج تتحرك وفقاً لقوانين لعبتها لكي لا تتركيني، هذه اللعبة تسمى «الحدود». وفي كلا الشقين أرى عدم نضجي واحتياجي ومأساتي، وهذه الرؤية تزيد النزاع والصراع مع نفسي. الحب والأمان يهدئان كياني ويقودانه إلى الاستقرار إلا أن العلم لن يعترف بذلك إذ يقول دائماً أن الوقت قد فات وأي خروج للبحث عن الحب (الأساسي المفقود) هو مرض. لا أحد يعلم مدى تأثير القبول والحب على المحتاج سوى من يعاني من هذا الاحتياج حتى لو كان مرضاً، فلا توجد كلمات يمكنها وصف إحساس الجوع والعوز الشديد ولا يستطيع أحد أن يفهم هذا الإحساس سوى من يعيش فيه باستمرار. فأنا الشخص الوحيد المتألم، وأسوأ مشاعر تظهر عندما أجد الآخرين الذين لم يتأثروا من بعيد أو قريب بي وبإحساسي وكأنني لست شيئاً بالنسبة لهم، فأجد نفسي تشعر بخيبة أمل وتنغمس في آلامها في الوقت الذي يمضي فيه الآخرون في سبيلهم دون الشعور بأي ألم من هذه التجارب.

كيف أقلل من حجم المأساة وأنهيها؟ هل أعيش بمفردي تماماً وأعزل نفسي عن الآخرين؟ أو أعيش فعلياً مع الآخرين ولكن بدون قلب ولا مشاعر كي لا أحتاج إلى وجود أحد قريباً من قلبي كي لا أتعلق بأحد. ولا يجب عليّ أن أثق بأحد لأن الثقة تأتي نتيجة لتوقعات أنا في غنى عنها لكي لا أتعرض لجرح ما يزيد الألم والمرض بداخلي؟ فأي عالم هذا المطلوب مني أن أحيا فيه؟ فأنا لم أختر هذا العالم ولم أرغبه ولا أريده. أرفض كل شيء فيه وبشدة، وفي نفس الوقت أعرف أنني مهما

> تمـردت فالحياة مسـتمرة وهذا لا يخفف من المسـئولية الموضوعـة على عاتقي لكي أتغير ! فالآن احتاج إلى المساندة حقاً لكي أستغل الطاقة بداخلي في التغيير والنضج بدلاً من إهدارها في الرثاء والتمرد .»

نعـود الآن، بعد هذه الاقتباسات الطويلة، لنتحدث عـن الحرمان من الحب والحنان فـي الطفولة، حيث أثبتت الدراسات العلمية أن الإهمـال العاطفي للطفل في سن مبكرة يتسبب في انخفاض النشاط في الفص الأمامي الأيسر بالمخ المسئول عن المرح، مما قد يسبـب الإصابة باللامبالاة والتبلد الوجداني. كما أن الانفصال المفاجيء عن المنبهات التـي تشجع الإحساس بالقـرب والإنتماء الجسمي في هذه السن لـه نتائج خطيرة منها الانسحاب والتعرض للإكتئاب ونتائج أخرى قد تصل إلى التأخر العقلي وربما الموت.

وليـس ذلـك فقط بـل «أن التعلـق بالوالديـن أو بديلهما خلال مرحلتـي الرضاعة والطفولـة – حسبما يقول أنطونـي ستور – يشكل شرطاً رئيسياً لكـي يتسنى للطفل أن يظـل علـى قيد الحياة، وربما يكـون التعلق الذي يُشعر المرء بالأمـن ضرورياً إذا أريد لـه أن يصير شخصاً كبيراً وقادراً على إقامة علاقات حميمة بالأشخاص الآخرين من الكبار على قدم المساواة.»

«والواقـع، يستأنف ستور قائلاً ، أن الشواهد كانـت قوية بدرجة كافية بحيث حملت باولبـي على الاعتقاد بأن قدرة الشخص الراشد على إقامة علاقات طيبة مع الآخرين مـن الراشديـن تعتمد على خبرتـه إزاء الشخصيات التي تعلق بهـا عندما كان طفلاً. فالطفـل الذي يكون واثقاً منذ بداية سنيه الأولى من عثوره على الشخصيات التي تعلق بهـا سوف يتوافر لديه الإحساس بالأمن والثقة فـي نفسه. وهذه الثقة سوف تجعل من الممكـن بالنسبة إليه أن يثق في الناس الآخرين وأن يحبهم.»[١٠] والعكس صحيح تماماً، حيـث يسبب الفقـدان المبكر لهذا الأمان ولهذه الثقة عجزاً كبيـراً في قدرة الشخص البالغ على الحب والثقة في الآخرين.

ويسترسـل باولبـي في شرح أزمة الثقة هذه قائلاً: «نظـراً لأن نماذج أو موضوعات الارتبـاط (شخـص الوالـدة أو الوالد) وتوقـع سلوكهم تتكـون أثناء سنـوات الطفولة المبكـرة وتميل من ثـم للبقاء بلا تغيير (لما يحدث مـن استدماج Internatization

---

١٠ ستور، أنطوني. «الإعتكاف عودة إلى الذات». ترجمة: يوسف ميخائيل أسعد. نهضة مصر ١٩٩٣

لهـذه النمـاذج والسلوكيات في ذات الطفل)، فإن سلـوك الشخص اليوم (نحو الحياة ونحـو الآخرين) يمكن تفسيره على أساس خبراته في سنوات عمره الأولى وليس طبقاً للموقـف الحالـي. ونظراً لهذه التعقيـدات، فإن طبيعة ومصدر مشاعـر وسلوك الفرد غالبـاً مـا يكون غامضاً جداً ليس فقـط بالنسبة للآخرين وإنما للفـرد نفسه أيضاً.»[11]
وذلك نظراً لقاعدة علم النفس السابق ذكرها، والتي تقول أن:

الاحتياج ⟵يولّد⟵ الـدافـع ⟵يقود⟵ التصرف/السلوك

كمـا عزز أنطوني ستـور هذا الطرح حين قال: «قد بدا لي في أغلب الأحيان أنه إذا لـم تُشبع احتياجات الكائن الإنساني في المرحلة الملائمة من نموه فسيظل لديه جوع أو حرمان قهري يدفعه دائماً إلى محاولة الحصول على ما حُرم منه.»[12]

وكذلـك شرح د. موريس واجنـر ذات الأمر قائلاً: «حيـث أن الطفل غير المحبوب لا يستشعـر الاحساس بالإنتمـاء في مواقف والديه نحوه فهو يبـدأ في كسب الإحساس بالقبـول عن طريـق الاستحواذ على انتباه الآخرين عن طريـق مظهر متميز، أو سلوك غيـر معتاد، أو عن طريق التفاخر بالحصول علـى تقدير ممتاز يعطيه مكانة جيدة.»[13]
وهـذه هي الأساليب التعويضية التي يلجـأ إليها الطفل لتعويض نقص الحب والحرمان من الإحساس بالأمان.

إذن فالسلـوك المضطـرب للطفل، وكذلـك للبالغ فيما بعد، إنمـا يعّبر عن احتياج أساسـي غير مسدد يدفـع الطفل لمحاولة تسديده بطريقة أو بأخرى، أو بكلمات أخرى يدفـع الطفل للإحتجـاج على فقدان هذا الاحتياج في سلـوك مضطرب ما – من أجل تأكيد الذات (أو التحقق من الوجود الذاتي) Self-verification بحسب تعبير واجنر.

غالبـاً ما تأتي تلـك السلوكيات المضطربـة في تصاعد بدءاً مـن محاولات جذب

١١ باولبي، جون. «سيكولوجية الانفصال». ترجمة: د. عبد الهادي عبد الرحمن. دار الطليعة، بيروت ١٩٩١

١٢ ستور، أنطوني. «فن العلاج النفسي». ترجمة: د. لطفي فطيم. طبعة أولى: دار وليد، القاهرة ١٩٩١. طبعة ثانية: دار الطليعة، بيروت ١٩٩٢

١٣ Wagner, Maurice E. "The Sensation of Being Somebody". Zondervan 1975, page 116

الإنتباه الإيجابية والسلبية (الاسترضاء أو المشاغبة) إلى التمرد (الصراع حول القوة مع الأهل ورموز السلطة، أو الغيرة والتنافس)، فالانسحاب والانطواء إذا لم يُجدِ التمرد ثم اليأس إذا فشلت جميع المحاولات السابقة (واليأس يظهر في العدوانية والتخريب والانتقام، أو التبلد واللامبالاة والإكتئاب، كتعبير عن العجز والاستسلام الكامل للإحساس التام بعدم القيمة وعدم القدرة).

مظاهر، أعراض ونتائج الحرمان من تكوين التعلق الأمن

مظاهر فشل تكوين التعلق الآمن عديدة ومتنوعة وقد تكون أحياناً متضادة ومتضاربة لاشتمالها على نوعي التعلق «القلِق، والمتحاشي». لا تتواجد جميع المظاهر في آن معاً إلا أنها تميل لأن تبقى وتستمر متخذة أشكالاً مختلفة من مرحلة عمرية لأخرى. وحسبما يقول أدلر «لا يجوز أن نفاجأ عندما نعلم أن الفرد لا يغير موقفه – الذي تشكّل وهو مازال في مرحلة الرضاعة – تجاه الحياة، بالرغم من أن طريقته في التعبير عن هذا الموقف تكون مختلفة تماماً خلال المراحل اللاحقة من حياته. ومن المهم ذكر عدم جواز تعريض الطفل الصغير لعلاقات من المرجح أن تعطيه انطباعاً خاطئاً عن الحياة.»[١٤]

وهنا تأتي أهمية اقتباس د. كرستين نصار، والذي تقول فيه: «يبدو أن اختلال توازن النمو الحادث من جراء افتقار طفل السنوات الأولى للشروط الملائمة لتطوره يؤدي إلى انعكاسات نفسية وجسدية يستحيل استدراكها فيما بعد؛ على الأقل، يمكن التأكيد على أن العلماء لا يزالون عاجزين عن معرفة الإجراءات الكفيلة بشفائها.»[١٥]

تظهر مظاهر وأعراض الحرمان بحسب المراحل المختلفة من العمر على النحو التالي:

أولاً: لدى الطفل عند سن ٣ سنوات:

١. غير مستقر.
٢. خامل.

---

١٤ أدلر، الفرد. «الطبيعة البشرية». ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة – المشروع القومي للترجمة، كتاب رقم ٨٤٦، القاهرة ٢٠٠٥.

١٥ نصار، د. كرستين. «أمي.. أنا بحاجة إليك لا تتركيني». جروس برس، لبنان ١٩٩٣

٣. غير سعيد.
٤. لا يستجيب للابتسام أو المداعبة.
٥. يعاني من الاكتئاب.
٦. تتسم انفعالاته بالحزن وتوقع السوء.
٧. منسحب من كل ما يحيط به، ولا يحاول التواصل مع أي شخص غريب، ولا ينتعش إذا ما اتصل به هذا الغريب.
٨. قد يرفض الذهاب إلى الحضانة، أو أن يُترك مع حاضنة غريبة غير الأم.
٩. غالباً ما يعاني من قلة النوم، وقد يرفض النوم بمفرده.
١٠. قد يعاني من صعوبات في التدريب على استخدام التبول الإرادي والتحكم في نفسه.
١١. ضعيف الشهية دائماً، مما يجعل وزنه يقل ويصبح أكثر قابلية للعدوى كما ويهبط نموه العام عموماً.

يقول باولبي: «إذا عولجت هذه الاضطرابات (في هذا السن المبكرة) زالت تدريجياً إلا أنه لا يجب أن نغفل إمكانية حدوث جراح نفسية غير ظاهرة قد تصبح فعالة مؤدية إلى الأمراض العصبية فيما يلي من الحياة.»[١٦]

ثانياً: لدى الطفل عند سن ٨ سنوات:

١. علاقات سطحية، وعدم وجود مشاعر حقيقية.
٢. عدم القدرة على الاهتمام بالناس والأشياء خارج عالمهم الذاتي، أو اكتساب أصدقاء حقيقيين.
٣. قد يكونوا محبين للبالغين غير المألوفين لهم.
٤. مقاومين لعاطفة الوالدين إلا عندما يريدون شيئاً، حينئذٍ يمكن أن يكونوا لطفاء ومحبين.
٥. الافتقار للتواصل البصري (الاتصال بالعينين).
٦. معاناة من مشاكل في التخاطب واللغة.
٧. تمنّع وحنق على من يحاول المساعدة، رفض التهدئة من الآخرين.
٨. الجاذبية السطحية والتصرف بلطف للحصول على ما يريدون.

---

١٦ باولبي، جون. «رعاية الطفل وتطور الحب». ترجمة: د. السيد محمد خيري، سمير نعيم، فرج أحمد فرج. دار المعارف، القاهرة ١٩٥٩

٩. عـدم الاستجابـة الإنفعالية للمواقف التي تتطلب ذلك ـ حالة غريبة من عدم الاهتمام.
١٠. الانطواء والعزلة الإنفعالية. التباطؤ والكسل والتأخر الدائم.
١١. عدم الاهتمام بالصحة أو الاكتراث بالمظهر أو النظافة الشخصية.
١٢. خـداع ومراوغة، لا هدف لهما في الغالـب. تصّنع البراءة حين يُضبطون وهم يفعلون شيئاً سيئاً.
١٣. الافتقار للشفقة وللقيم الإجتماعية.
١٤. سلوك عدواني وجنسي مبكر. العنف والقسوة مع الأطفال الآخرين.
١٥. مضايقة الحيوانات ومعاملتها بقسوة.
١٦. تعمّـد كسـر وتحطيـم الأشيـاء الخاصـة بهـم وبالآخريـن. تخريـب وتدمير الممتلكات العامة.
١٧. عدم الإحساس بالذنب أو الندم عند الخطأ.
١٨. التحدي والمجادلات الطويلة، وغالباً لأسباب تافهة.
١٩. ثرثرة وكثرة الكلام والأسئلة.
٢٠. كثرة الطلبات والتشبث بما يطلبون.
٢١. السرقة، والتسلل وأخذ أشياء بلا استئذان (ضمير غير يقظ).
٢٢. الغيرة في العلاقات.
٢٣. اتهام الآخرين باطلاً بتجاهلهم أو إساءة معاملتهم، في محاولة للحصول على تعاطف الآخرين.
٢٤. إلقاء اللوم على الآخرين بسبب مشاكلهم. عدم تحمل المسئولية.
٢٥. قلة تركيز الانتباه في المدرسة.
٢٦. عصبية وتقلب المزاج، والخوف والقلق.
٢٧. نوبـات غضب شديـدة، خاصة بسبب سلطة البالغين عليـه، وعندما يُقال لهم «لا».
٢٨. الإقدام علـى أفعال خطيرة، مثل الهرب، والقفز من الشبابيك، وأشياء أخرى من هذا القبيل.
٢٩. يحبـون أفلام الكرتون العنيفة، وأفـلام الرعب (بصرف النظر عما إذا كانت مسموحة أم لا)، كما قد يكونوا مُغرمين بالنار، والدماء، والأسلحة، والشر.
٣٠. يبـدو وكأنهـم لا يشعـرون بالألم عندمـا يتأذون، قـد يهتمون جـداً بالجروح الصغيرة في حين يتجاهلون الكبيرة.

٣١. كذب من نوع خيالي دائماً.
٣٢. سلوك اندفاعي غير مُتحكم فيه. لا يضبطون أنفسهم.
٣٣. الإفـراط في تناول الطعـام، أو رفض تناولـه، أو أكل أشياء غريبـة، أو إخفاء الطعام.
٣٤. العجز عن تتبع أهداف بعيدة لأنهم يكونون ضحية للنزوات الوقتية.
٣٥. لا تكون لديهم القدرة على مراجعة أنفسهم أو تكون مراجعة واهية.
٣٦. لا يستطيعـون، دون مساعدة غيرهم من الناس، أن يشقوا طريقهم في الحياة بنجاح - فهم يترنحون بين هذا الطريق وذاك تبعاً لكل إغراء.
٣٧. اعتقادات سلبية حول الذات، حياتهم بصفة عامة تكون سلبية.
٣٨. نجدهم شخصيات غير فعالة عاجزة عن الاستفادة من الخبرة.
٣٩. لديهم صعوبة فـي التفكير المجرد (التجريدي)، والتعامـل بالأفكار أكثر من الإرتباط بالأشياء التي تدركها الحواس مباشرة.

ثالثاً: لدى البالغ:

١. إحساس بالضياع وفقدان شـيء عميق جداً لا يدري كنهه. وهو إحساس عميق جـداً مبهم في أغلـب الأحيان، يجعل الشخص يشعـر بالتشتت والضياع وبأنه غيـر مكتمـل وأن شيئاً ما ينقصـه، كما عبّرت أحد الشابـات قائلة «أشعر أني تائهـة في هذه الدنيا». كما لو كان هناك فراغ ما أو فجوة في كيان الشخص لا تلتئـم مسببة له هذا الإحساس المستمر بعدم الاكتمال، كما عبّر عنها الكاتب الراحـل الأب هنـري نووين قائـلاً: «هناك حُفـرة عميقة بداخلـك، في عمق كيانـك، كمـا الهوة بلا قرار. لـن تفلح أبداً في ملئهـا، لأنّ احتياجاتك لا تنفد أبـداً»[١٧]، مما يوِّلد لدى الشخص الميل للاكتئاب وفقدان الإحساس بوجود أي معنى للحياة.
٢. التشـكك العميق في النفس وفي القيمـة الذاتية، حيث يفتقر الشخص كثيراً للإحساس باليقينية والثقـة بالنفس، بل يرافقه التشـكك في صحة مواقفه وأفعالـه فـي أي مقابلـة مع العالـم الخارجي، بمـا يعبر عن فقـدان المركز الداخلـي (إحساس بالهويـة أو الـذات) الـذي يستطيع أن يرتكـز عليه في ذاته، فيشعر بالاحتياج الدائم إلى الحصول على التأكيد والتوكيد من العالم الخارجـي قبـل الحصول على يقينية ما داخلية ولـو مؤقتة. وهذا العرض هو

١٧ نووين، الأب هنري. «صوت الحب الداخلي». ترجمة: مشير سمير. الناشر: المترجم. القاهرة ٢٠٠٩

ما يوّلد الإحساس بالدونية والنقص أو الإحساس بالفوقية كرد فعل معاكس للدونية. كذلك عدم القدرة على الوثوق في الآخرين، العدوانية والغضب غير العقلاني، المخادعة والمقامرة وسلوكيات اجتماعية أخرى غير ملائمة مثل عدم احتمال السلطة والقوانين، احتمال إساءة معاملة أطفاله، وكثرة الإنتقاد للآخرين وللذات.

٣. افتقار شديد دائم وعميق جداً لا يُشبَع أبداً للحنان مهما وُجد من يحبه، فيكون الشخص مدفوعاً بشدة وبطريقة لاشعورية للبحث المستمر عن هذا الحنان الذي لا يُشبع أبداً، دون أن يعي حقيقة ما يبحث عنه، مما يجعله منحصراً بل مسجوناً في احتياجه الشديد إلى التماس الانتباه والاهتمام من الآخرين بطريقة ملحة إلى درجة المطالبة كمن يشعر - بنوع من الغيرة الطفولية- بأنه يجب على الآخرين وعلى الحياة الاهتمام به وحده وتعويضه بطريقة خاصة عن الحرمان الذي تعرض له. فيفقد المقدرة على فهم مفهوم «الإيثار» أي أن يفكر في الآخرين ويفضلهم على نفسه، كما يرى أن فهم الآخرين أمر صعب للغاية. فيدخل في علاقات كثيرة قصيرة الأجل غالباً سطحية وغير ناضجة يحصل من خلالها على الأمان، كما أنه يبدي حساسية مفرطة نحو أي عدم اهتمام أو رفض أو عدم تقدير. أيضاً يتسم بالإحساس بالضعف والبؤس والشفقة على النفس والمزاج المتشائم لاستحالة تسديد احتياجه هذا الذي يتخذ صفة المحرّك له.

كذلك يتميز هذا الشخص بالاحتياج إلى الاحتضان البدني وليس فقط المعنوي في محاولات أخرى يائسة مستميتة للتعويض سعياً وراء الإحساس بالاكتمال والشبع المفقودين.

هذا ما ذكره أنطوني ستور سابقاً عندما قال: «قد بدا لي في أغلب الأحيان أنه إذا لم تُشبع احتياجات الكائن الإنساني في المرحلة الملائمة من نموه فسيظل لديه جوع أو حرمان قهري يدفعه دائماً إلى محاولة الحصول على ما حُرم منه. يجد الشخص نفسه مدفوعاً ليطلب من المعالج (وبالتأكيد يمكن القول هنا «أي شخص آخر يرتبط معه في علاقة قريبة») التقبل التام والحماية والرعاية والحب، تلك الأشياء التي تعطيها الأمهات لأطفالهن حديثي الولادة في مرحلة لا يمكن أن نتوقع فيها شيئاً من الطفل في المقابل. ولا يستطيع المعالج (أو أي شخص على علاقة وطيدة معه) بالطبع أن يحقق شيئاً من تلك التوقعات غير الواقعية. فحتى لو هجر كل عمل آخر وعاش مع «هذا الشخص»،

وتواجـد رهن إشارتـه في أي وقت من اليوم، ولبى أبسـط احتياجاته، فإنه لن يستطيـع قط أن يعوضه عما فـات ولا أن يملأ الفراغ المؤلم الذي يحمله «هذا الإنسان» بداخله.»[١٨]

٤. الاحتيـاج المستمر للتعلق بشخص ما. حيث يظل الشخص البالغ يختبر صورة ما من إحساس الرضيع أوالطفل الصغير بالهلع من الوجود بمفرده دون وجود الارتباط العاطفي مع من يقوم برعايته. فنتيجة لعدم تكوّن التعلق الصحي في أوانه يستحوذ على الشخص إحساس دائم بعدم القدرة على الوجود في الحياة أو التعامـل مع الحيـاة دون وجود شخص مـا في المساحـة القريبة يصاحبه بطريقـة شبـه دائمة ومستمـرة، حيـث يتسم بالاندفـاع كتعبير عـن ضرورة إعـادة الارتباط أو الاقتران بشخص ما ليشعر ببعض الطمأنينة والأمان وشبه الإحساس بالذات من خلال كيان الشخص الآخر الذي يستخدمه بطريقة غير مباشرة كوسيط ليتمكن مـن خلاله الاستمرار في الوجود والتعامل مع الحياة والآخرين.

٥. الشعور بالرغبة في البقـاء منفرداً. في ذات الوقت يظهر الإحساس المعاكس نتيجة للتكيّف (التعوّد) المبكر جداً مع الحرمان وعدم وجود الإرتباط العاطفي الـلازم. ونتيجة أيضاً للإحباط القاسي للمحاولات الأولى الملحة والمستميتة ولكن الفاشلة للطفل لالتماس هذا الارتباط العاطفي فيبدأ الإنسان في التباعد عـن الآخريـن والإنكفـاء على الـذات كمحاولة للنجـاة عن طريـق الاستعاذة بالـذات التي لم، وربمـا لن، تتكون. كذلك قـد يستشعر الشخـص في الكبر، لاشعورياً، استحالة الحصـول على التعويض من أصدقائه أو أحبائه، كما عبّر أحـد الشبـاب قائلاً: «أشعر بأنـي أضع كل ما أحصل عليـه في كيس مثقوب»، فيكـون الإحباط واليأس والابتعاد عن الحياة وعن الآخرين هو النمط السائد. ومن هنا أيضاً قد تنشأ العدوانية والكراهية للمجتمع.

٦. إحساس مستمـر بالقلـق المبهم وعـدم الراحـة نتيجة للانفصـال العاطفي وفقدان التلامسات الحانيـة في المهد حيث يصاحب الشخص نوع من التوتر المستمـر طوال الوقت كخلفيـة لحياته، دون أن يدري أسبابه. عبّر البعض عن هـذا الإحساس بالتعبيـرات التالية: «صوت موتور دائـر بصفة دائمة – شيء يـزنّ طوال الوقت بداخلي – دوشة مستمرة ودائمة». يصل هذا التوتر إلى حد

١٨ ستور، أنطوني. «فن العلاج النفسي». ترجمة: د. لطفي فطيم. طبعة أولى: دار وليد، القاهرة ١٩٩١. طبعة ثانية: دار الطليعة، بيروت ١٩٩٢

التقلص والتشنج العضلي، والشعور بالاحتياج الشديد إلى اللمس لكي يحصل الشخص على الاسترخاء.

٧. الانفصال العاطفي (عدم القدرة على تبادل العواطف). حيث يفقد الشخص القدرة على الإحساس بالحب، رغم احتياجه الشديد إليه، مهما أتاه هذا الحب من الآخرين نتيجة لعدم نمو خاصية الشعور بالحب التي تنشأ من الارتباط والتعلق العاطفي الصحي في المهد. فيشب الشخص مفتقراً للإحساس بالمشاعر، فيظل عاجزاً بشدة عن الشعور بأنه محبوب حقيقة من شخص ما، وبنفس الكيفية يكون عاجزاً عن تبادل العاطفة الحقيقية مع الآخر كما لو كان قد فقد كل أدواته العاطفية التي تمكنه من ذلك، وقد عبّر عن ذلك أحدهم، وهو طبيب، قائلاً: «أشعر أن شيئاً مات في داخلي ولن يعود مرة أخرى، كما لو أن جزءاً فيَّ أصيب بالاسكيميا (نقص الدم في أحد أعضاء الجسم والذي يؤدي إلى الغرغرينة وموت هذا العضو)». ومن هنا أيضاً قد ينشأ البرود العاطفي وصلابة المشاعر، وأيضاً الانغماس في العمل لتجنب العلاقات مع الآخرين. كما يعاني الشخص كذلك من عدم القدرة على تذكر الكثير من خبرات الطفولة.

٨. الإحساس بالألم النفسي الشديد والعزلة نتيجة للانفصال العاطفي وفقدان القدرة على الاتصال العاطفي بالآخرين، حيث يجد الشخص ذاته ملتفة ومحاطة بطبقة عازلة من الوحدة التي تغلفه كشرنقة تامة تعبّر عن عدم قدرته على الاتصال العاطفي بالعالم الخارجي. فنجد الشخص يشعر بالبرودة النفسية الشديدة والإحساس بالوقوف في العراء بمفرده، مما يسبب له ألماً وعذاباً نفسياً لا يستطيع هو نفسه أن يفهمه.

٩. الإحساس بالاغتراب وبأن أحداً لن يستطيع أن يفهمه. وهو إحساس مصاحب للإحساس بالعزلة، حيث يشعر الشخص ويختبر أن أحداً لن يستطيع الوصول إليه والنفاذ إلى داخله وفهمه، إذ أنه هو ذاته لا يستطيع أن يفهم معاناته تماماً وتكوين صورة واضحة عن عالمه الداخلي. بل يشعر أنه سيظل معزولاً وغير مفهوم إلى الأبد.

١٠. سلوكيات مضطربة مثل: جرح وإيذاء النفس بدنياً، الرغبة في الانتحار، الرغبة في إشعال الحرائق، التماهي (التوحد «أن يجد نفسه») مع الحيوانات أو الأشخاص فاقدي الأهلية وذوي الاحتياجات الخاصة أو الضعفاء بصفة عامة، اضطرابات جنسية أو إدمانات، أو اضطرابات في الطعام.

ولعل خير مثال لشرح تلك النتائج والانفعالات المضطربة السابقة هو الكلمات التالية التي سجلتها لنا سيدة في بداية الأربعينات من عمرها:

«في الحقيقة لم يكن لي علاقة قوية بوالديّ وعلى الرغم من ذلك لم أفتقد هذا الشعور على الإطلاق. عندما أفكر في هذا الأمر الآن أجد أنهما كانا مختلفين عني كأشخاص، ولم أشعر بأي راحة داخلية خلال فترة عيشي معهما، فيما عدا علاقتي الجميلة بجدتي التي ربتني وكنت شديدة التعلق بها وكذلك هي بي. أما أمي فدائما ما كانت تجبرني بشكل ما على أن أكون قريبة منها عاطفياً، فأرافقها مثلا في كل مكان تذهب إليه. ورغم أنني كنت أفعل ذلك إلا أنني لم أكن أشعر بالقرب الحقيقي منها، بل باغتراب كبير عنها، لم يكن هناك توافق كبير بيننا. أما أبي فقصته كبيرة، ولكن باختصار فهو سبّب لي الكثير من الألم النفسي الذي أعاني منه في حياتي (لقد كان متسلطا وعنيفا وكان ذو مزاج قاتم ومخيف) ولكني أعتقد على الرغم من ذلك أن بداخله شخصاً جيداً (مع بعض التوقعات)، ولكن لم يكن بيننا قرب أيضا.

كانت لدي دائما حاجة ملحة أن أجد شريكاً لي، رجل أشعر معه بالسعادة (وعدم الحاجة للقرب الشديد من والداي حسبما كنت أظن)، ولكني أخذت أشعر أنه ليس من المقدر لي أن أحصل على ذلك بعدما مررت بالكثير من المحاولات والفشل والكثير من المعاناة (وصلت إلى المرحلة التي لا أستطيع أن أكون فيها قادرة على أن أفعل أي شيء دون أخذ قرصين من مضادات الاكتئاب ودواء منوماً قوي التأثير إذ لا استطيع بدونه النوم على الإطلاق).

أما عن الأصدقاء الحقيقيين فأعتقد أن الأمر يتوقف على طبيعة الشخص نفسه، فطبيعتي المنفتحة لمشاركة الجميع بحياتي وحساسيتي الزائدة تجعلني في اشتياق لأصدقاء قريبين مني، من نوع الأصدقاء الذين سيقفون بجانبي مهما حدث، وبحسب تنقلي المستمر من بلد لآخر (هاجرت لكندا ثم للولايات المتحدة الأمريكية) وتغير الظروف والتأقلم مع ثقافة غير التي تربيت بها، لم أكن قادرة على تأسيس صداقة ثابتة مع أحد، ومع ذلك حاولت تكوين صداقات أثق بها، غير أن زواجي التعس لم يساعدني في هذا.

في البداية وثقت في الكثير من الناس ولكني قوبلت بردود فعل غير جيدة على

الإطلاق في الكثير من المرات، ولأني حساسة أكثر من الكثير من الناس فقد تسبب هذا في جرحي مما جعلني لا أثق بنفسي إلى درجة (واليوم كنت أفكر في ذلك) أنني لم أعد أعرف فيها من أنا، كل ما أعرفه أن هذه الحاجة الملحة لإيجاد شريك أو رفيق لا تزال قائمة.

في كل مرة أتعرف على أشخاص جدد، أجد نفسي أكرر نفس الخطأ (في البداية على الأقل)، هو أنني أبني صورة في ذهني لهم وأتخيل أن لديهم نفس القيم والسلوكيات التي لدي، فأبني هذا النموذج المثالي وأنميه في عقلي، وهو الأمر الذي مع مرور الوقت لم أجد أنه أفادني على الإطلاق، بل كنت أنا من أجرح وأتألم وأجد نفسي أشعر بخيبة الأمل في الوقت الذي يمضي فيه الآخرون في سبيلهم دون الشعور بأي ألم من هذه التجارب.

كما انتهى بي الأمر بالإصابة بجروح عميقة في علاقاتي مع الأشخاص الذين ساعدتهم أكثر كثيراً من أي شخص في حياتهم وبدون أن أفكر فيما كلفني هذا من خسائر شخصية.

باختصار أنا شخصية لا تجيد الحكم على الأشخاص وأعتقد أن هذا يحدث لأنني أنظر فقط إليهم وإلى احتياجاتهم ولا أنظر إلى المفاجآت غير المتوقعة التي يمكن حدوثها، ونفس الشيء حدث لي مع كل محاولاتي في البحث عن الرومانسية والتي باءت كلها بالفشل، إذ أثق بهم كلياً وأقدم الكثير لهم دون النظر إلى احتياجاتي وإلى فائدتي الشخصية، فلا أجد منهم سوى ردود أفعال أنانية وغير عادلة في المقابل. ولكني كنت أحبهم ولم استطع أن أرى هذا في وقتها.

والشيء المحزن هو أنني لا أتعلم من هذه التجارب، بل مع أول فرصة أجد نفسي أعاود نفس الطريقة وبنفس الأسلوب، فأثق بهم وأكشف نفسي لهم دون حواجز، فأقدم لهم المساعدة وأتقرب إليهم حتى إذا شعرت بأن عقلي ينبهني إلى الخطورة المحتملة لذلك، إذ أن مشاعري تكون هي المتحكمة في تصرفاتي (وتكون النتائج ملموسة ولا يمكن اخفاؤها)، إلا أنني أجد نفسي ومع أول فرصة أقع في الأخطاء ذاتها، فأوليهم ثقتي وأخوض إلى الأمام.

إنني لا أستطيع أن أتحكم في نفسي، فمع أول بوادر اهتمام نتبادلها، أتقدم بكل قلبي ومشاعري نحو الشخص، وإلى يومنا هذا دائما ما ينتهي بي المطاف في مواقف سيئة وسخيفة أحياناً، بالرغم من أني أعرف أنني لست بالغبية.

والأسوأ هو أن كل هذه التجارب (فضلا عن الشعور بالوحدة التامة لسنوات عديدة) محت ثقتي بنفسي وتقديري لها إلى درجة أنني لا أثق بأي من أحكامي (فإن قال لي أحد أن ما أفعله أمر غبي ونصحني بفعل هذا أو ذاك، أجد نفسي في الحال أعتقد بأن رأيي لابد أن يكون خاطئا وأنهم هو على صواب).

أما إذا تكلمنا عن (س)، وهو رجل في السادسة والثلاثين من عمره، فيمكنني (وآمل أن أكون محقة) القول إنه أظهر لي بعض الاهتمام بشكل متوار (ولكنني لست متأكدة)، كما أنني أعجبت به في صمت. وقبل أن نفترق فقد عانقني بإخلاص وقال: «أحب أن أسمع أخبارك!». لقد شعرت بالسعادة أن رجلا أكن له أعجاباً وأقدر معرفته وشخصيته يريد أن يبقى على اتصال بي، ومرة أخرى أدركت أن لدي احتياجاً قوياً من نوع ما. وبعد تحفظي في بادئ الأمر وإجابته بأنه يحب أن يبقى على اتصال بي، سمحت لنفسي بأن أشعر بالسعادة والحماس وتمنيت أن تكون بيننا صداقة جميلة، فبدأت بإرسال رسائل بالبريد الإلكتروني له آملة ومتخيلة إجاباته (كمراهقة صغيرة) ومرت الأيام وانقطعت الرسائل منه وهذا ما حدث، ولكني هدأت قليلا الآن (ولكني أحسست بالضعف والصغر وبدأت اتساءل ما الخطأ فيما فعلته!) ففي النهاية أنا إنسانة لدي مشاعر وأحلام ورغبات وغيرها، ولكن إذا استمرت الحياة في أن تعلمني أنه ليس من الممكن أن يكون لدي أصدقاء مقربين آخرين، أو أنه لا أمل في أن أجد رفيق في الحياة أو أجد السعادة، فإنني أخشى أن أصبح متحيرة أكثر وأكثر، وتصبح حياتي أكثر اضطراباً، فأعتمد على الكثير من العقاقير فقط لكي أعيش كشخص طبيعي.

في النهاية ماذا تعلمنا هذه الحياة؟ هل أن لا نثق بأحد ولا نتعلق بأحد؟ ولا نحتاج لأن يكون أحد قريب من قلوبنا؟ أي عالم هذا؟»

وأخيراً يقول لنا باولبي: «قد أدت دراسات المرضى الراشدين بالقائمين بها إلى

استنتاج أن الحرمان من الحب هو السبب في حالة هؤلاء المرضى النفسية. وغالباً ما يتجاهل الذين لديهم هذه المشاكل وجودها بإظهارهم الدائم للمرح والنشاط. وتكون تلك محاولة منهم لإقناع أنفسهم بأن الله موجود وأن الدنيا مازالت بخير. وهي حقيقة هم أبعد ما يكونون عن الاعتقاد في صحتها حقيقة. ومن الطبيعي أن تصادف هذه الوسيلة بعض النجاح، ولكن نظراً لأنها قائمة على الإنكار، فإنها تكون معرضة دائماً لخطر الإنهيار تاركة صاحبها بذلك في حالة من اليأس.»[١٩]

من الجيد، في نهاية هذا الفصل الطويل المرهق، تذكُّر كلمات الأب هنري نووين الذي أنهى حياته القصيرة المؤلمة بالإقامة لمدة عشر سنوات ككاهن مقيم بدار للمعاقين عقلياً فيها وجد نفسه أكثر من أي جامعة أو مكان آخر عمل به، يقول الأب هنري نووين في كتابه الأخير «هل تقدر أن تشرب الكأس؟»، وفي كلماته الأخيرة في الحياة، الآتي:

«بعد عشر سنوات من الحياة مع أناس ذوي إعاقات عقليّة، ومع مساعديهم، لقد أصبحتُ واعياً بعُمق، لحالة قلبي المليء بالحزن. لقد كان هناك وقت فيما مضى حين قُلت: العام القادم بإذن الله سوف أكون قد أمسكت بأطراف حياتي. أو حينما أنضُجُ بعض الشيء أكثر، فسوف تختفي لحظات الكآبة الداخليّة هذه. أو السن سوف يُذهِب باحتياجاتي العاطفيّة هذه. ولكنّي الآن أعلم أن أوجاعي هي أوجاعي وهي لن تترُكني. في الواقع أنا أعلم أنّها أوجاعٌ قديمة جدّاً وعميقة جدّاً، وأنّه لا يوجد قدر من التفكير الإيجابيّ أو التفاؤل سوف يُقلّل منها. إن صراع المُراهق في أن يجد من يُحبّه لازال هناك، واحتياج الشاب الصغير في مُقتبل العُمر إلى من يُؤيّده لا يزال حياً بداخلي. وفاة أمّي وآخرين من أفراد أسرتي في سنوات حياتي لا زال يُسبّب لي ألماً نفسياً. وخلف ذلك كله، فهُناك الحُزن العميق لكوني لم أصبح الشخص الذي أردت أن أكونه، وأن الله الذي صليت له كثيراً لم يمنحني ما قد رغبت فيه بشدّة.»[٢٠]

• • • • •

١٩ باولبي، جون. «رعاية الطفل وتطور الحب». ترجمة: د. السيد محمد خيري، سمير نعيم، فرج أحمد فرج. دار المعارف، القاهرة ١٩٥٩

٢٠ Nouwen, Henri, "Can you drink the cup?", Ave Maria Press. USA 1996

أين إذن عمل الروح القدس، وأين النعمة؟ ألا يُصلح الله ما فسد في تنشئة الأبناء؟

سؤال دائماً ما يبزغ أمام تلك الموضوعات العلمية القاسية. وكأن السؤال يقول بأن ثمة تجاهل لدور الله، وتنكّر لدور الروح القدس وعمل النعمة.

بالطبع، لا يوجد أي تجاهل أو تنكر أو رفض لدور الله على الإطلاق. على العكس تماماً، فدور الله واضح وضوح الشمس ومعروف منذ نعومة أظافرنا، ونتكلم عنه كل يوم في الكنيسة منذ عشرات السنين. فالله دائماً يساند الإنسان في مشوار حياته أثناء قيام هذا الإنسان بواجبه وبدوره ومسئولياته اليومية. والله يقوم بالمعجزات، أمس واليوم وإلى الأبد، كما يريد وحسبما يريد ووقتما يريد؛ يجعل الإنسان يمشي على الماء، والشمس تقف في السماء، والميت يقوم من الأموات.

ولكننا هنا نتكلم عن القاعدة وليس المعجزة؛ وبالتحديد في أمر محدد جداً، وهو الصعوبة الشديدة في معالجة اضطراب التعلق بعد بلوغ الطفل! وهذا لا يغير شيئاً في دور الله الواضح والمعروف دائماً وأبداً. فرغم أن الله قد يشفي مريض السرطان أو قد يسمح له بالموت، سواء هذا أو ذاك، فإننا لا نجد من يعلّم وينادي بأن السرطان ليس مرضاً خبيثاً ومميتاً، لأن دور الله موجود! ولا نجد من يعلّم ويقول أن السرطان لا يحتاج إلى علاج كيميائي شديد معه أيضاً قد لا ينجو المريض في حالات معينة، لأن الروح القدس موجود وعمل النعمة موجود، إلا إذا كان هذا المعلم غير ناضج ومشوش فكرياً وروحياً!!

ورغم أن الله قد يشفي مريض الفشل الكلوي أو قد يسمح له بالموت، سواء هذا أو ذاك، فإننا لا نجد من يعلّم ويقول بأن كليتيّ الإنسان لا تصلان أبداً إلى التوقف عن العمل في حالات معينة من الإهمال وسوء التغذية أو بعض الأمراض الوراثية، ذلك لأن عمل النعمة موجود والروح القدس موجود. ولا نجد من يعلّم ويقول أن مريض الفشل الكلوي لا يحتاج إلى الحياة الدائمة على آلة تنقية الدم والتي معها أيضاً قد لا تستمر حياته (التي تسير على نظام غذائي ودوائي معين) طويلاً على أي حال، ليس من يقول أن المريض لا يحتاج إلى هذا كله لأن دور الله موجود، إلا إذا كان هذا المعلّم غير ناضج ومشوش فكرياً وروحياً!!

ولكـن هناك دائماً تخوف من أن يقف وراء هذا التساؤل اعتقاد وإيمان خرافي غير كتابي وغير علمي، وهو:

أنني يمكنني أن أفعل ما أفعله ـ دون أن أتحمل نتائجه
أو
أن لا أفعل ما يجب أن أفعله ـ دون أن أحصد عواقب ذلك.

حيث يتسـم الشخص بالتـواكل وبالإيمـان السحري/ الخرافـي Metaphysical وعـدم الاعتقاد فـي العليّة (السببيـة) المنطقية Causality (مـاذا يأتي بعد/بسبب مـاذا)، أي بكلمـات أخرى «الزرع والحصاد»، والذي هو قانـون وضعه الله مثل قوانين الجاذبية والطفو وغيرها من القوانين، بمعنى أنه لابد أن يكون هناك زرع ما (مسبب) لكي يكون هناك حصاد (نتائج يصنعها هذا المسبب) و«ما يزرعه الإنسان إياه يحصد أيضاً» ولا شيء آخر، أي نفس جنس الزرع. فالإنسان المصري يؤمن بأن الأشياء تحدث دون سبب أو لسبب غيبي لا يخضع للمنطق Irrational ليس في يده. وهو إيمان مضاد لقانون طبيعي خلقه الله.

ويقـف وراء هـذا الاعتقـاد الخرافي فـي الكنيسة تفسيـر خاطئ ومضلـل وخارج عن السيـاق تـم تأويله من قِبَـل بعض الوعـاظ المخطئين لصالـح الثقافة الشعبيـة، تفسيراً لبعض الأجزاء الكتابية مثل تلك التي يقول فيها أليهو: «يغني بين الناس ويقول قد أخطأت وعوجت المستقيم ولم أجاز عليه.» (أيوب ٣٣: ٢٧) وهذا الاعتقاد الخاطئ هو أحد الجذور التـي تقـف وراء اضطراب الشخصية المصرية، فالإنسـان (المسيحي) «لا يريد أن يفعل الصواب ـ ولكن ربنا يستر» وهكذا يجد العواقب والنتائج الحسنة «عن طريق الستر»!

والإنسان (المسيحي)، يريد أن:
لا يستذكر ولكن ربنا يتمجد وينجح!
لا يعالج مشاكله ولكن ربنا يتمجد ويخف (يُشفى)!
لا يهتم بشريك حياته ولكن ربنا يتمجد ويُنجح هذا الزواج!
لا يعطي وقتاً لأولاده ولكن ربنا يتمجد ويشفي الأولاد من اضطرابهم!
لا يتعلم كفاية عن الزواج وتربية الأبناء ولكن في وعظة أو محاضرة واحدة من سبع أو عشر خطوات عملية ربنا يتمجد ويجعله خبيراً فهيماً!

وربمـا هذا مـا يجعل الشخص يطلـب دائماً خطـوات عملية، ويسـأل عن خطوات مباشـرة محددة يتبعهـا لمعالجة مشاكله وكأنه يطلب وصفـة سحرية تعفيه من التعلم والتفكيـر وبـذل الجهـد، ليجريهـا على حياته وعلـى أبنائـه ذات يوم فتصبـح الأمور صحيحـة. وبنفس الأسلوب، وللأسف، يريد الإنسـان أن لا يقرأ الكتاب المقدس ولكن ربنا يتمجد و«بقدرة قادر» أن يعرف الله!! وفي النهاية يقول: «ربنا يستر ضعفي ويغطي عليه بنعمته»!!

إن كان هذا هو الحال، فهناك سؤال واحد أود كدارس أن أطرحه على أنفسنا، وهو: لمـاذا لا نمتنـع عن الذهاب للعمل وربنا يتمجد ويغطي علـى ضعفنا ويرسل لنا رواتبنا إلى بيوتنا أول كل شهر؟!!

من الشائق جداً ذكر أن غياب مبدأ السببية إنما يرتبط أيضاً بالمشكلة المطروحة عـن «احتياجات الطفـل النفسية تحت سن السنوات الخمسـ» حسبما يقول د. توماس هاريس: «إن تطوير مبدأ السببية (ماذا يأتي بعد/بسبب ماذا) يبدأ في الشهور الأولى من الحياة ويُكتسب عند نهاية العام الثاني.»[٢١]

نجـد فـي الاقتباسـ التالي مثـالاً للتـواكل والإيمان السحـري/ الخرافـي المتربع والمترسخ في جذور الشخصية المصرية، الذي يعبّر عنه الكاتب اللامع علاء الأسواني في إحدى رواياته (بينما حدث في الحقيقة أن طالعتنا إحدى الصحف المصرية ذات يـوم بخبر عن طبيبة نساء تستدعي «الداية[٢٢]» لتقوم بتوليدها!!) على لسان بطل قصة «أوراق عصام عبد العاطي»:

«عـدت يوماً مـن المصلحة فوجدت أمي واجمة قلقة وألححت في سـؤالها فبكت وقالت إنها خائفة ولم توضح، أشـارت إليّ هدى (الخادمة) من ورائها وانتحت بي فـي المطبـخ وأخبرتني أن أمي خائفة لأن صدرها متورم. والورم ظهر منذ شـهور لكن أمي قررت ألا تخبر أحداً وحاولت أن تعالج الأمر بنفسـها . جربت كل شـئ. دهنـت صدرهـا بالعجين، وضعت عليـه اللبخة وضمدته بالماء والسـكر، حتى

٢١ د.أ. هاريس، توماس. «التوافق النفسي – تحليل المعاملات الإنسانية». ترجمة: إبراهيم سلامة إبراهيم. الهيئة المصرية العامة للكتاب (سلسلة الألف كتاب الثاني). القاهرة ١٩٩٢

٢٢ وظيفة تقوم بها سيدة غير متعلمة، في الأوساط الشعبية، حيث تقوم بتوليد المرأة الحامل في منزلها

حبوب منع الحمل أخذتها أمي بعد نصيحة من جارة، وفي النهاية لما فشلت الوسائل قـررت أمي أن تتجاهل ورمهـا، أن تتكلم وتضحك وتغضب وتعيش وكأنه لا يوجد ورم، أمل ضعيف باهت كان يحدثها بأنها ستستيقظ ذات صباح فتكتشف أن الورم اختفى فجأة كما ظهر، ولكن عبثاً إنما يجيء الورم ليبقى ويغزو وينتشر. ولما وصل الـورم إلى رقبة أمي وبدت منتفخة تغطيها خيوط زرقاء بات مسـتحيلاً إخفاؤه أو تجاهله.»[٢٣]

مـا العمل إذن إزاء أبنائنا الذين تخطـوا سنواتهم الخمس الأولى؟ هل فات الأوان، ولا أمـل في الإصلاح؟ ومـا فائدة التعليم والمشورة إن لم يكن بيدنا الكثير لنفعله تجاه أخطاء التنشئة المبكرة؟

رغـم عدم وجود ما يمكن للوالديـن فعله، بالنسبة للأطفـال الذين تخطوا سنوات الطفولـة المبكـرة، حيث يتحتـم على الأبناء في كثيـر من الأحوال متـى بلغوا مواجهة حياتهـم واتخـاذ قرارات خاصـة بشأن ما قد تشكلـت عليه، إلا أن هنـاك ستة أسباب وفوائد للتعلم ولطلب المشورة:

١. اكتشاف الأخطاء، والتوقف عن ارتكابها لتجنب المزيد من الضرر الذي يمكن أن يكون واقعاً على الأبناء، كذلك العمل على تسديد الاحتياجات غير المسددة حال اكتشاف ذلك.
٢. مراعاة الصواب مع أي طفل جديد محتمل.
٣. الاعتـذار عن الخطأ للطفـل نفسه فهذا، حتى وإن لم يصلـح الضرر، إنما قد يتـرك تأثيراً حسناً ملطفاً، وانطباعاً صائباً لدى الطفل يساعده في المستقبل لصنـع اختيارات وقـرارات إيجابية لأجـل نفسه لكي يتغيـر ويصلح من نتائج الأضـرار التي وقعت عليه. أيضاً الاعتذار لله عن أخطائنا في حق أبنائنا، من أجل التوبة واستقامة القلب أمامه.
٤. التعليـم والتعلـم، الـذي وإن لم يغيـر شيئـاً الآن، إلا أنه يعطـي فرصة أفضل للتنوير في الأجيال القادمة. فلو لم يكن هنـاك عشرات من الرواد الذين قاموا بالتعليـم والترجمـة في العصور المظلمة لما كان لدينـا حتى الكتاب المقدس بين يدينا الآن.

---

٢٣ الأسواني، علاء. «نيران صديقة». دار الشروق. القاهرة ٢٠٠٨

٥. التعليم فقط لمجرد إعلان الحق، لكي يكون الله مبرراً في أنه لم يترك الإنسان بلا فرصة للمعرفة قبل محاسبته.
٦. أما بالنسبة للمشورة، فهي قد تكون الأمل الوحيد الباقي والمتبقي للطفل الذي شب وصار مراهقاً وراشداً فيما بعد (وربما لنا نحن أنفسنا) عند محاولة إيجاد المساعدة والعلاج، متى رغب الشخص في ذلك وكان مستعداً لبذل الجهد. والعلاج هنا يعني أمرين: تغيير ما يمكن تغييره في الشخصية، وأيضاً قبول ما لا يمكن تغييره وتعلم التكيف معه.

• • • • •

وأخيراً، قد يتساءل البعض قائلين؛ بأنه في عالم يسوده الشر والإساءة والمعاناة بكل أنواعها كيف لنا أن نحمي الطفل من التعرض لمثل هذه الأشياء، فبالتأكيد لن نستطيع أن نجعله يحيا داخل "كبسولة" لحمايته من أي شيء قد يؤذيه يوماً؟

نعم لن نستطيع أن نجعل الطفل يحيا في كبسولة معقمة. ولكن إن كان الخيار موضوع بين أن نأتي بالأطفال بلا رعاية سليمة آمنة ودافئة أو أن لا نأتي بهم على الإطلاق، فبالتأكيد سوف يوافق المنطق والعلم واللاهوت على أن لا ننجب الأبناء، وبالأخص في مثل وضعنا في مصر، طالما لن نقدر أن نوفر لهم احتياجاتهم النفسية الأساسية للحياة الإنسانية الكريمة كما يريدها الله. فالله، بالتأكيد، سوف يحاسبنا كبشر على ما قمنا به أو لم نقم، ما فعلناه أو لم نفعله، ما قدمناه أو لم نقدمه، تجاه أبنائنا والجيل التالي من البشر.

الفصل الرابع

الصورة الذاتية للإنسان
أو
مفهوم الذات

«يولد البشر كالصفحة البيضاء إلى أن يقوم الآخرون بالتسجيل عليها.»

جون لوك

«أنت ما تعتقده عن نفسك.»

الصورة الذاتية للإنسان (الإحساس بالهوية Identity)

الصورة الذاتية للإنسان هي إدراك هذا الإنسان لمن يكون، فهي الهوية التي تعبّر عن «من أنا؟» من وجهة نظري الشخصية – أفكاري، أحاسيسي، اتجاهاتي الشخصية المختلفة، معتقداتي، قيمي، وجهات نظري الخاصة، سمات شخصيتي، ورغباتي الخاصة. وهذا ما يشكل إحساس الإنسان بهويته المختلفة عن أي شخص آخر. والإنسان الطبيعي يجب أن يكون واعياً لوجود هذه الهوية ومميزاً لها وإلا واجه مشكلة نفسية كبيرة إذا فقد الإدراك والتلامس مع الإحساس بمن هو يكون Sense of Identity.

هناك نظرية قديمة لشخص يُدعى «جون لوك» تقول بأن البشر يولدون كالصفحة

البيضـاء التـي يقوم الآخـرون بالتسجيل عليها فيمـا بعد، خاصة في سنـوات التنشئة المبكـرة. تشيـر هذه النظريـة إلى أن صـورة الإنسـان وفكرته عن نفسـه تتشكل عن طريـق التعلـم (الاكتساب)، أي أنهـا مستقاة - ولو بطريقـة لا شعورية - من الآخرين والبيئـة المحيطة. وهـي، على المستوى النفسي، نظرية صحيحـة تماماً، مع الأخذ في الاعتبـار وجود القاعدة الفطرية/الأصيلـة Innate Base لشخصية الإنسان، التي لم يتـم التطـرق إليها إلا في العصر الحديث. هذه القاعـدة الفطرية التي يأتي بها الوليد إلـى الحيـاة هي التي تجعـل كل فرد مختلفاً عـن أي فرد آخر في تفاعلـه مع معطياته البيئيـة، فهي المـادة والأدوات الخام الفطريـة التي أتي بها الطفـل الوليد إلى الحياة وبواسطتهـا يتناول معطياتـه البيئية ويتفاعل معهـا، فإن كان الطفل يأتـي إلى الحياة كالصفحـة البيضـاء إلا أنه يوجـد اختلاف بين خامة ورقة بيضـاء وأخرى في الكثافة والـوزن والملمس. إذن يكتسب الطفـل تصوره عن نفسه (إحساسه بالهوية) من خلال هذا التفاعل بين قاعدته الفطرية وبين معطيات البيئة التي ينشأ فيها. فقد يكون لدينا توأمـان متطابقان ينشـآن في نفس البيئة ويلقيان نفـس التربية ولكن يظلان مختلفين فـي استقبالهما واستجابتهما لنفس الظـروف البيئية الواحدة نظراً لاختلاف العنصر الفطري/ الأصيل لكل منهما.

هذه القاعدة الفطرية -التي يصعب تفسيرها- والتي تشكّل مواهب وقدرات وميول وتوجهـات الفرد وبالتالي خواصه الأساسيـة، يحاول البعض تفسيرها على أنها عنصر وراثـي وإن كان ذلك التعبير غير قاطع أو غيـر مثبت علمياً بعد، حيث أن هذه القاعدة الفطرية تعبّر عن استعداد وتهيئة فطرية Predisposition معينة وليست جينية Ge-netic (نسبـة إلى الجينـات الوراثية) تجعل الشخص يميل أو ينـزع إلى تفاعل ما في الحياة دون الآخر.

يفسـر اللاهوتيـون هذه القاعدة الفطريـة على أنها عنصر إلهـي لتمييز شخصية الفـرد، أي أنها مُعطاة من الله باختلاف شخصية كل فـرد. ولكن عموماً يتفق الجميع علـى أنها موجـودة في الإنسان منذ ولادته، ولا يجب محاولـة تغييرها رغم رغبة بعض الوالديـن في تغييرها لدى أطفالهم وفـق ميول الوالدين ورغباتهـم الشخصية. ولكن أي محـاولات لتغيير هذه الطبيعة الفطرية، المستحيلـة التغيير، إلى طبيعة أخرى إنما يؤدي مباشرة إلـى تشويه مفهوم الذات ونشوء الصورة الذاتية الزائفة والمشوهة لدي الطفـل. فكلما كانت الصورة التي يكونهـا الإنسان عن نفسه قريبة ومتطابقة مع فطرة

قدراتـه وميولـه واتجاهاته التي خلقه الله عليها كلما نما أكثـر صحة نفسياً، لأنه هكذا يحيا حسبما خلقه الله، والعكس صحيح.

نظراً لوجود الإنسان في عالم ما بعد السقوط الذي جعله مهيئاً للتشوهات النفسية، عـلاوة على عوامل التنشئة المبكـرة السيئة أو الفاشلة، بالتأكيد، فـإن الفرد غالباً ما ينمـو مع وجود فجـوة ومسافة نسبية بين حقيقة هويته الفطريـة البريئة (نفسياً وليس روحيـاً) كمـا خلقها الله وبين ما يدركه ذاك الفرد ويتصـوره عن هويته وعن ذاته، أي «صورته الذاتيـة»، ذلك الإدراك الذي يُستمد، كما ذكرنا، من البيئة المحيطة له أثناء التنشئـة المبكرة مع الوالدين، والـذي على أساسه يبني الفرد نظامـه الفكري بأكمله (أفـكاره، مشاعـره، قيمـه، معتقداته، اتجاهاته نحـو نفسه ونحو الحيـاة). وحيث أن صورتنـا الذاتيـة ورؤيتنا عن أنفسنـا تتحكم في تكوين معتقداتنـا وقيمنا عن كل شيء فـي الحياة فعليها، بالتالي، يتحـدد مقدار نجاحنا أو فشلنا في الحياة، مقدار سعادتنا أو تعاستنـا. فإن كان شخص، على سبيل المثـال، يرى أنه غير كفء تماماً ولا يستطيع أن ينجـح فـي أي عمل يُسند إليه (وهو بالطبع تصور غيـر صحيح، فالله لم يخلق أحد فطريـاً هكذا) فتُرى كم سيكون مقدار نجاحـه وسعادته في هذه الحياة؟ مقدار ضئيل بالتأكيـد. لـذا فهناك مسئولية دائمـة موضوعة على عاتق الإنسـان – خاصة الإنسان المؤمن – طوال حياته على الأرض نحو اكتشاف حقيقة هويته الفطرية كما خلقها الله والعمـل علـى مصالحة ومقاربة وتصحيـح صورته الذاتية معها، هـذا إن أراد الإنسان لنفسه النضج والاكتمال، حيث أن حجم الاختلاف بين صورة الإنسان الذاتية عن نفسه وبيـن هويته الحقيقية التي خلقـه الله عليها يحدد حجم الاضطراب النفسي أو النضج النفسـي لهذا الإنسان (وهـو بالطبع ما يؤثر على علاقته بـالله). فاضطراب الإنسان الـذي يرى ذاته نكرة وأنـه فاشل تماماً ولا يصلح لشيء في هـذه الحياة هو اضطراب أكثر بكثير مما لدى شخص فقط يرى في نفسه أنه فاشل في التخطيط والتنظيم رغم أنـه ليس كذلك حقيقة، وذلك لفارق المسافة بين كل اعتقاد كل منهما عن نفسه وبين الطبيعة الأصلية والفطرية الجيدة التي خلقها الله في كل منهما.

لكي يحقق الإنسان هذا التغيير الإيجابي والعلاجي في صورته عن نفسه لابد له أولاً مـن التعرف على ملامح صورتـه هذه عن نفسه، أي كيف يرى ويـدرك ذاته لكي يعمل على تغيير هذا الإدراك إن كان سلبياً. ولكن للوصول إلى هذا الإدراك لابد لنا من فهم كيفية تكوُّن الصورة الذاتية لدى الفرد.

كيف تتكون الصورة الذاتية للإنسان (مفهوم الذات)؟

تتكون الصورة الذاتية للإنسان بناء على كيفية استقباله لمجموعة العوامل الخارجية التي يتعرض لها (أي المعطيات البيئية) بما في ذلك مجرد المنظور الذي يفكر به الآخرون تجاهه. والمقصود بالآخرين هم الناس المهمون في حياة الفرد أي الوالدين والمربيين في سنوات الطفولة المبكرة، على وجه التحديد، ومن ثم يأتي دور أي شخص آخر فيما بعد كالرفاق والمجتمع. إذن كيفية استقبال الطفل للعوامل البيئية هو المحدد وليست العوامل البيئية في حد ذاتها، فقد تبدو هذه العوامل جيدة وصالحة ومحبة في نظر الوالدين، ولكن ذلك ليس ما يهم على الإطلاق، وإنما كيف يستقبل الطفل هذه العوامل هو فقط ما يهم، أي «وفقاً لمفاهيمه (مفاهيم الطفل)» كما قال لنا روس كامبل، وهذا ما شرحناه في بداية الفصل الثاني.

يستقبل الطفل العوامل الخارجية والمعطيات البيئية ويفسرها من خلال أمرين: أولاً، من خلال قاعدته الفطرية الخاصة (هناك أشخاص يولدون بقاعدة فطرية حساسة أو ضعيفة[1]، مما يؤهلهم للتأثر بالتنشئة المبكرة الصعبة بدرجة أكبر من غيرهم). وثانياً، على ضوء احتياج الإنسان الأساسي إلى القبول والحب والموافقة من الوالدين، الأمر الذي يجعله يفسر الأحداث لصالح رأي وتصور الوالدين وضد نفسه حال وجود توتر وتعارض ما أو بالتأكيد حال تعرضه للإساءة، لكي لا يخسر تأييدهم، وذلك بالأخص في السنوات الخمس الأولى من الحياة. فرأي وتصور الوالدين عن شخصية الطفل أمر بالغ الأهمية. فإذا أتت انطباعاتهم وتصوراتهم سيئة أو معاكسة وغير مؤيدة لطبيعة الطفل الفطرية فالكارثة قد تحدث هنا بتخلي الطفل عن الـ«أنا» الشخصية وتبني تصور الوالدين على أنه تصوره الشخصي عن نفسه، وهنا يبدأ التغرب عن الأنا الحقيقية وبناء مفهوم وتصوّر كاذب عن الذات.

يشرح كارل روجرز مبدأ التغرب عن الذات على النحو التالي: «عندما نكون أطفالاً نحيا في إطار خبراتنا الذاتية ونثق بها. فعندما يكون الطفل جائعاً فإنه لا يشك قط في جوعه ولا يتساءل أبداً عما إذا كان عليه أن يبذل أقصى جهد للحصول على الطعام. إنه كائن حيوي يثق في ذاته دون وعي منه. لكن في وقت ما يقول له الآباء أو الآخرون «لو أحسست بهذا فأنا لن أحبك» فيبدأ الطفل في إحساس ما يتوجب عليه إحساسه وليس ما يحسه فعلاً، ومن ثم يبني ذاتاً تحس بما يجب أن تحسه وإن كانت

---

١ تورنييه، د. بول. «الأقوياء والضعفاء». ترجمة: د. أماني سمير، حنا يوسف. مكتبة دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٨

تـرى من وقت لآخر ومضات مخيفـة من كيانه الحيوي الـذي كان، والذي كانت الذات (الحقيقيـة) جـزءاً منه وتحسـن بخبراته الخاصة. عـادة ما يرفض الآبـاء والآخرون الأحاسيس التلقائية (الفطرية) للطفل وسلوكياته الحقيقية حتى أنه، أي الطفل، يصل إلـى استدماج نفس هذا السلوك (سلوك الرفض لأحاسيســه التلقائية) بداخل نفسه، وبذا يحس أن استجاباته التلقائية وذاته الحقيقية تمثل شخصاً لا يمكن لأحد أن يحبه (شخصاً آخر، دخيل ومرفوض).»[٢]

ويقتبس روجرز عبارة لأحد المستشيرات لديه تتحدث فيها عن شخصية هامة في حياتها، فتقول: «كنت كل شيء أرادني أن أكونه» ويعلق روجرز عليها قائلاً: «كانت تنكر تماماً كل خبراتها لدرجة أنها وصلت لنقطة تلاشي ذاتها تماماً وصارت تحاول أن تكون ذاتاً يريدها الآخرون.»[٣]

ذات الأمـر قد يحـدث إذا كان الوالـدان يضعان مقاييس عالية عـن طبيعة وقدرة أبنائهـم الفطرية، فيقـول أنطوني ستور أن بعض الآباء والأمهـات «يكونون ميالين إلى مطالبـة الطفـل بمستويات عالية من السلـوك الجيد، بحيث يجعلـون الطفل يعتقد أن دوافعـه الغريزيـة واستجاباته التلقائية زائغـة عن الصواب. وهذا يـؤدي في الحالات الصارخـة إلى تشكيل ذات زائفة قائمة على التطابق مـع الوالد أو الوالدة، وإلى القمع الكامـل لذاته الحقيقية. أما في الحالات الأقل تطرفاً (الأبسط) فإن الطفل يبدي ذاتاً زائفـة عندما يكون في صحبة الآخرين، ولكنه يتلبس ذاته الحقيقية عندما يكون وحده فحسب.»[٤]

إذن طبيعـة احتياج الطفـل النفسي إلى الحب والقبـول والموافقة من الوالدين في سـن مبكرة تحتم عليـه أن يستقي تصوره عن نفسه وأن يتبنـى مفهومه عن الذات من خـلال رأي الوالديـن الذين يكونان له بمثابة المرآة التـي فيها يرى ذاته في هذا السن ويكوِّن تصوره عن نفسه من خلال تعاملهم معه.

يوضـح ستور ذلك بقوله: «في بداية الحياة يجـب أن يعتمد تعريف الذات والوقوف علـى كيان المرء كشخص مستقل وكينونة متماسكة على تفاعل الطفل الصغير مع الأم

---

٢ روجرز، كارل . «طريقة حياة» . ترجمة: د. أسامة القفاش . مكتبة دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٥

٣ روجرز، كارل . «طريقة حياة» . ترجمة: د. أسامة القفاش . مكتبة دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٥

٤ ستور، أنطوني . «الاعتكاف، عودة إلى الذات» . ترجمة: يوسف ميخائيل أسعد . نهضة مصر ١٩٩٢

أو مـع بديل لها.» ثم يقتبس لأحد العلماء يُدعى هانز كوهت Heinz Kohut قوله «إن الطفـل بحاجة إلى التفاعل مـع الوالدين أو مع بدائلهما الذين يقـوون لديه الإحساس بالذات وذلك لأنهم يعترفون Acknowledge ويعكسون هوية الطفل المتباينة كما هي فـي الواقع ويتقمصون مشاعـر الطفل (يشعرون بها كما هـي) ويستجيبون لحاجاته.» وعليه يستطرد ستور قائلاً: «إننا نستطيع أن نقارن مفهوم كوهت عن الطفولة بالمرآة. فالمـرآة الواضحـة والنظيفـة والمصقولـة سـوف تدأب علـى تقديم صـورة منعكسة للشخـص (الطفـل) كما هو في الواقـع. وبالتالي فإنها تعطيه إحساسـاً متيناً وصادقاً عـن هويته الحقيقية، أما المرآة المشروخة أو القذرة أو الملوثة فإنها تقدم صورة غير كاملة وغامضة وبالتالي فإنها تقدم للمرء صورة غير دقيقة عن نفسه.»[٥]

وربمـا يشرح لنـا بولبي ذلك بوضـوح أكثر من خـلال خبرته الطويلـة في العلاقة بيـن الأم والطفـل في سنوات المهـد والطفولة المبكرة حيث يقـول: «إن نموذج الذات (تصـور أو مفهـوم الذات) لدى الطفل يتأثر تأثراً عميقـاً وبالغاً بالكيفية التي بها تراه أمه وتعامله بها. فالأشياء التي تفشل الأم في إدراكها في طفلها غالباً ما يفشل هو أيضاً فـي إدراكها في ذاته. وبهذه الطريقة من المسّلم به أنه قد تصير هناك أجزاء منشقة مـن شخصية الطفل تنمو منفصلـة بمعزل عن تلك الأجزاء التي قـد أدركتها الأم في شخصيتـه وتجاوبت معها (وشجعتها). هذه الأجـزاء قد تشتمل على خواص شخصية معينـة غير صحيحة قد أنسبتها الأم إلى شخصيـة الطفل (أي تصور غير صحيح عن الـذات، أو مـا يسميه باولبي ذاتاً زائفة). فحين تتجـاوب الأم فقط مع بعض الخواص العاطفيـة المفضلة في تواصلها مع طفلها وتتجاهل البعض الآخر أو تهمشه بقوة فإنها بذلـك تضع للطفل نمطـاً من التجاوب النفسـي المحبذ للأم يتوحد معـه ويجد نفسه فيـه بينما يتنكر ويتبرأ من أنماط الخواصـ الشخصية الأخرى والتي لم تتجاوب معها الأم. مـن خلال هذا الفهم فقط يمكن تفسيـر الفرق بين نمو شخصية تتسم بالمرونة والصحة النفسية، وشخصية أخرى تميل إلى القلق والاكتئاب أو تطور ما يسمى بالذات الزائفة أو أي شكل من أشكال الاضطرابات الذهنية.»[٦]

لذا فكلما كان تعامل الوالدين مع الطفل في سنوات حياته الأولى غير حساس وغير مشجـع، أو مسيئاً أو متسمـاً بالفشل من حيث تسديد احتياجه الأساسي للحب (الأمان

---

٥ ستور، أنطوني . «الاعتكاف، عودة إلى الذات» . ترجمة: يوسف ميخائيل أسعد . نهضة مصر ١٩٩٢

٦ Bowlby, John. .A Secure Base.. Routledge. London and New York 2005

والانتمـاء والقيمـة) وفي غرس صورة صحيحة لديه عن نفسه، كلما زاد احتمال أن يتكـون لدى الطفل صورة سلبية وغير حقيقية عن نفسه دون أن يستطيع تفسير ذلك واستيعابه بأي شكل آخر سوى أنه «غير مقبول في ذاته، مرفوض وغير محبوب»، و«كيان غير مهم؛ ليس ذي قيمة»، وربما أيضاً أنه «إنسان سيء، وبه شيء أساسي خطأ في ذاته». وإن كان ذلك الإدراك يحدث بنسب متفاوتة، ولكنه كافٍ لكي يولّد لديه الشك في النفس والإحساس العام بالذنب مبكراً في الحياة.

في هذا يقول د. موريس واجنر: «إن الطفل لديه احتياج فطري لأن يتثبت ويتحقق Verify من كونه شخصاً Person أي شخصاً ما Somebody. فهناك في مكان ما في عقله الباطن يقبع اقتناع ما بأنه غير موجود وأنه نكرة Nobody وبغير كينونة Non-entity. وهنا تكمن أهمية حب الوالدين للنمو السليم الطفل. فمن خلال علاقات الحب المنزلية وتوحده مع والديه يبني الطفل تنظيم وتكوين للخبرات الشعورية في عقله يسمى «بمفهوم الذات Self-concept» يتلخص في الانتماء، والقيمة، والكفاءة (أي الحب الأساسي). فمفهوم الذات يبطل الاحتياج إلى إثبات الذات في المواقف الحاضرة. فكلما شعر الطفل بأنه شخص محبوب كلما قل احتياجه لإثبات نفسه كإنسان بالغ في المستقبل، والعكس صحيح حيث أنه كلما قل إحساسه بأنه شخص محبوب كلما عظم احتياجه لإثبات الذات.»[٧]

يؤكد الطبيب والمحلل النفسي الأمريكي توماس هاريس تعليق واجنر عن الطفل الصغير بقوله: «إن تقدير الطفل لنفسه غير مؤكد، لأن شعوره بأنه على ما يرام (جيداً أو حسناً) هو شعور عابر، ويحل محله دائماً شعور بأنه ليس على ما يرام (ليس جيداً أو حسناً). ففي النهاية عدم التأكد يقنعه بأنه على غير ما يرام. إن طغيان الشعور في الصغير بأنه على غير ما يرام سيجعله يستنتج أنه ليس على ما يرام (على أساس الدليل الذي تكون لديه من النظر في مرآة الوالدين) وسيكون استنتاجاً منطقياً (أي ستكون قناعته المركزية Core Belief عن نفسه ثابتة ويصعب تغييرها).»[٨]

---

٧ Wagner, Maurice E. "The Sensation of Being Somebody". Zondervan 1975, pp. 123, 124

٨ د. أ. هاريس، توماس. «التوافق النفسي – تحليل المعاملات الإنسانية». ترجمة: إبراهيم سلامة إبراهيم. الهيئة المصرية العامة للكتاب (سلسلة الألف كتاب الثاني). القاهرة ١٩٩٢

تقـدم فتاة في الثانية والعشرين من العمر فهماً جليـاً لكيفية استنتاج الصغير عن نفسه استنتاجاً منطقياً بأنه ليس شخصاً جيداً ويجد الدليل على ذلك:

«أتذكر الماضي حيث كانت أمي تضربني بشدة حتّى أنها كانت تقذفني على الأرض وتدوس على ذراعي وتقول لي أنني فاشـلة ولن أنفع في شـيء. يومها بحثت بداخلي عن شخص يحبني ويهتم بي.

فـي كل مـرة كانـت أمي تضربني كنت أبحث مباشـرة عمن يحبنـي، كنت أرجع من المدرسة وأظل أبحث عن شخص يحبني ويحترمني ولكني لم أجد. لا أدري لماذا أتذكر كل هذه المواقف بوضوح وكأنها حدثت بالأمس، وكلما أتذكرها أشـعر بأني لا أحب أمي ولا أحب نفسـي!! أشـعر الآن بشـعور غريب جداً، أشـعر بأنني إذا ما تركت البيت وذهبت بعيداً فلن يبحـث أحد عني أبداً حتّى ولا أصدقائي، فلن يؤثر عدم وجودي في شيء؛ فأنا لا قيمة لي في نظر أحد .. أنا غير مهمة .. لا أحد يحبني في هذه الحياة.»

هـذا هو تصور هذه الفتاة عـن نفسها، وهذا هو مفهوم الذات. من الممكن أن تبدأ خبـرة كهـذه متسمة بالإسـاءة والأذى من شخص مؤثر في مرحلـة الطفولة في تكوين صـورة سلبية عن الذات لدى الطفـل الذي يبدأ في تبني هذه الصـورة وتكوين «هوية» فاشلة لنفسه وقيم ومعتقدات مشوهة بناء على ذلك.

هـذا هو العامل الجوهـري والأساسي في تكوين التصور عن النفـس؛ وهو التنشئة المبكـرة ومعطياتهـا البيئية، فقد تعرضـ الجميع غالبـاً في مرحلـة الطفولة وبنسب متفاوتـة لفقـدان أي من العوامل المشجعة على النمو السليـم (أي تسديد الاحتياجات الأساسيـة للحب: «القبول والقيمـة والانتماء»)، ليس بالضـرورة بسبب قصد الإساءة مـن قبل القائمين على التربية، وإن كان ذلك الحال في بعض الأحيان، وإنما لأنهم هم أنفسهـم قد حُرموا أيضا فـي طفولتهم من مثل هذه الاحتياجات الأساسية ولم يتعلموا – وهنا تكمن مسئوليتهم – كيفية منح الآخرين أفضل مما قد نشئوا هم عليه.

إذن كيف يتكون لدى الطفل صورة ذاتية سلبية؟

تنقسم معطيـات البيئة التي ينشأ في كنفها الطفل إلى جزأين مهمين: الأول يتمثل

في عناصر التنشئة المبكرة السلبية، في حين يتمثل الثاني في القيم الحياتية الخاطئة لدى الوالدين والمجتمع وتحريف الميول والاتجاهات الأساسية في الطفل لضغط الوالدين حسب المزاج الخاص لهما أو لأحدهما.

أ- عناصر التنشئة المبكرة السيئة، وهنا أود أن ألخص في نقاط أساسية ما قد استعرضناه بالفصل الثاني، مثل:

١. عدم التواجد المادي (الدائم تقريباً) لأحد الوالدين على الأقل (غالباً الأم) بمقربة من الطفل مما يحرم للطفل الإحساس بالحماية والأمان، أو حتى مجرد التهديد بالهجر (التخلي عن الطفل) أو الانتحار كوسيلة للتحكم في الطفل.
٢. عدم التعبير عن الحب والاهتمام للطفل بطريقة ملموسة (أولاً عن طريق الاحتضان والقبلات والتواصل المتدفق بتعبيرات الوجه والعينين والتعبيرات الصوتية، وثانياً عن طريق كلمات محددة تعبر عن العطف والحنان) عدة مرات يومياً بطريقة تحمل للطفل الإحساس بأنه شخص مهم جداً لوالديه، وبما يفترض بالطبع عدم وجود الجفاء أو القسوة في علاقة الوالدين بالطفل أو استخدام التهديد بعدم منح الحب (أو استخدام المخاصمة) كأداة للتحكم في الطفل.
٣. عدم قضاء أوقات خاصة محددة ومهدفة شبه يومية مع الطفل، بحيث يكون فيها الطفل هو محور ومركز الاهتمام ولا شيء آخر، فيها يتواصل الوالدان مع الطفل في علاقة شخصية على مستوى التواصل البصري والفكري والعاطفي.
٤. عدم توافر الفرصة للطفل للتعبير عن رأيه في جو من الارتياح والطمأنينة دون الشعور بأي خوف أو تهديد أو تعجّل أو عدم صبر، ومناقشة مثل هذه الآراء بطريقة تبادلية متعادلة (متكافئة) وحيادية بحيث يشعر الطفل بالاحترام والتقدير لشخصه، كما يتعلم التعبير والتواصل الصحي وكيفية صياغة أفكاره ووجهات نظره. وبالتأكيد هذا يفترض عدم وجود التسلط والسيطرة الزائدة (الهيمنة) من جهة الوالدين.
٥. عدم وجود برنامج يومي روتيني متوقع لا يحمل المفاجآت لحياة الطفل، بما في ذلك مواعيد الأكل والنوم، بما يرسخ الشعور بالهدوء والأمان والاستقرار داخل الطفل.
٦. مشاجرات الوالدين أو توتر العلاقة بينهما، أو ضعف شخصية أحدهما أمام

الآخـر. هذا يتضمن مجـرد غياب الحـب والتفاهم أو وجود الفتـور والبرودة والانفصال العاطفي في علاقة الزوجين بما يهز ثقة الطفل بوالديه وبنجاحهم في الحياة فينعكس ذلك على ثقته بقدرته على تناول الحياة والثقة في إمكانية النجاح فيها. أيضاً هذا العنصر يتضمن استخدام أحد الوالدين للطفل كأداة نحـو الوالد الآخر خـلال مشاداتهما أو استمالة الطفـل لصفه على الأقل، بما يولّد توتراً شديداً في الطفل.

٧. رفـض أحد الوالديـن للطفل (سـواء لجنسـه أو لشخصه)، أو عـدم الرضى المستمر عنه أو توجيه التوبيخ والتقريع واللوم الدائم له.

٨. إهانة الطفل أو الإساءة إليه بأي طريقة من الطرق (معنوياً أو بدنياً أو جنسياً).

٩. تعرض الطفل للمقارنة المتكررة بينه وبين أي طفل آخر، أو تفضيل طفل آخر عليه.

١٠. التدليل الزائد أو الحماية المفرطة للطفل، أو حتى تفضيله على إخوته.

١١. التنكـر لمواقف وأحداث معينة قـد حدثت بالفعل والتنصل منها بل والتشكيك فـي صحة حدوثهـا (مثل مشاهـدة الطفل لمشاجـرات الوالديـن أو لمواقف جنسيـة بينهما أو تعرضـه هو نفسه لإيـذاءات جنسية، أو الكـذب بشأن وفاة أحـد الوالدين أو هجره للمنزل، أو الكذب بشأن من هو أبوه أو أمه الحقيقيين ..إلـخ) ونهيـه عن التحدث عـن مثل تلك الأشيـاء، الأمر الذي قـد يؤدي إلى تشكيـك في ذاكرة الطفل وإحساس ذاتي بالذنب مـن مجرد الإشارة إلى مثل تلك الحوادث.

١٢. جعـل الطفـل بمثابة كبش الفداء الـذي يحمـل وزر مشكلات معينـة تمر بها الأسـرة، أو جعل الطفل يتحمل مسئولية معينـة لا يجب أن يتحملها تجاه حياة الوالدين أو أحدهما نتيجة لانسحاب أو سلبية هذا الوالد.

١٣. استخـدام الوالدين أسلوب الإشعـار بالذنب كوسيلة للتحكـم في الطفل، مثل الادعاء بأن السلوك غير المرغوب للطفل يتسبب دائماً في مرض الأم.

١٤. أن يجعـل أحد الوالدين (غالباً الأم) الطفـل بمثابة عنصر تعلق شخصي عن طريق عدم تشجيعه على استكشاف العالم بعيداً عنها اعتقاداً بأنه لا يستطيع أبداً الاستغناء عنها والاعتماد على نفسه.

١٥. تشبيـه الطفـل بأحد الأقـارب الذي تكـون علاقـة الوالدين معه غيـر جيدة، والتعامـل معه على أساس أنه مثل هذا الشخص في السلوك أو الطباع (مثال: «أنت سيء مثل خالك»)

ويمكن وضع تأثير عناصر التنشئة المبكرة على النحو التالي بحسب نظرية أريكسون:

إذا حصل الطفل على ...	تعلم واكتسب ...
• الطمأنينة والترحاب • الرفض أوالإهمال والترك	• الأمان والانتماء والثقة في الحياة. • عدم الأمان، والإحساس بالرفض وبأنه غير مرغوب فيه.
• المدح والصبر والتشجيع • السيطرة والتحجيم والوصاية الزائدة • عدم الصبر من الوالدين	• الاستقلال واليقين و الذاتية. • العجز والخزي والخجل والشك في النفس. • الإحساس بأنه شخص لا يُحتمل (عبء على الحياة).
• التهذيب الصحيح، والتواصل الناجح • اللوم والنقد والتوبيخ المستمر، والمقارنات غير العادلة، أو القهر والمعاملة الصارمة والقاسية، أو الإرهاب في المعاملة	• أن يعمل الأشياء بطريقة جيدة (المسئولية والإنتاج والمبادرة) وأن يخطط ويقود ويهذب نفسه فيما بعد، ويتواصل مع الحياة والآخرين بطريقة ناجحة. • الإحساس بالذنب وعدم استحقاق الحياة، والإهانة والاحتقار للذات، والخوف والجبن والتشاؤم وعدم القدرة على تناول مشكلات الحياة.
• القبول، والإحساس بالكفاءة الذاتية • التدليل الزائد أو الحماية الزائدة، أو عدم القبول، أو التمييز السلبي، أو الإحساس بأنه غير كفء أو أقل (وإن كان بسبب أمراض أو إعاقات جسدية)	• الثقة بالنفس وقبول النفس. • الإحساس بالنقص.
• الحب الصحيح المتزن • الإهانة والإساءات الجسيمة أو المتكررة	• أن يكون محبوباً (القيمة، المعنى الحقيقي للحياة). • العزلة و الانسحاب.

بـ القيم الخاطئة وتحريف الميول والاتجاهات الأساسية في الطفل، من خلال القطاعات الثلاث الرئيسية التالية:

- مبادئ وقيم الوالدين: من جهة الحياة، المعايير الأخلاقية والفكرية، إلخ.
- ميول ومزاج الوالدين: من جهة المواهب والسمات الشخصية للطفل، ونوعه وشكله، والمشاعر والعلاقات، إلخ.
- أسلوب المجتمع في التقييم وتوجهاته: المظهر الخارجي، المكانة والإنجازات، الخلفية الاجتماعية، النجاح المادي، العادات والتقاليد، إلخ.

وبالطبع لا ننسى دور عدو الخير خلف مبادئ وقيم العالم المعوجة وخلف شر الإنسان. فإبليس له مصلحة كبيرة في تسميم رؤية الإنسان لنفسه وللحياة مبكراً جداً.

- **"ذاك كان قتالا للناس منذ البدء، ولم يثبت في الحق لأنه ليس فيه حق. متى تكلم بالكذب فإنما يتكلم مما له لأنه كذاب وأبو كل كذاب" (إنجيل يوحنا ٨: ٤٤)**

- **"لأن العدو قد اضطهد نفسي. سحق إلى الأرض حياتي." (مزمور ١٤٣: ٣)**

ولا يستطيع الطفل بعد أن شب وأصبح شخصاً بالغاً (راشداً) إلا أن يتعامل مع نفسه (وبالتالي مع الحياة ومع الآخرين) من خلال المنظار الذي يرى به نفسه، أي تصوره الذاتي عن نفسه، والذي قد تشكل في الصغر.

يخبرنا "علم النفس الخاص بصورة الإنسان عن نفسه Self Image Psychology" بمبدأين شهيرين، وهما:

١. "أنت ما تعتقده عن نفسك" You are what you think you are.

٢. "ليس مهماً ما يعتقده الناس عنك – بالطبع بعد سنوات التنشئة المبكرة وتشكل الصورة الذاتية – بقدر أهمية ما تعتقده أنت عن نفسك"
What other people think of you is not nearly as important as what you think of yourself

توضح هـذه المبادئ أن الإنسان والذي يتبنى تصـوره المكتسب عن نفسه مبكراً يصيـر هذا التصور هو اعتقاده الراسخ عمن هو يكون؛ أي هويته التي يحيا بها، فإنه يقـدم نفسه للآخرين هكذا ويتعامل معهم على أنه هـو هكذا بل ويسعى لتحقيق هذه الصورة التي اقتنع بأنه عليها، وبالتالي يقبل الآخرون فيما بعد هذه الصورة كحقيقة مسلّمة عمن هو هذا الشخص بصرف النظر عن مدى صحة هذه الهوية أو حتى عما كان يمكن أن يعتقده هؤلاء الناس عن هذا الشخص، فيبدؤون في التصرف معه تبعاً لذلـك. لذا أسمى علم النفـس هذه الخاصية بالنبوءة ذاتيـة التحقيق، ولذا، فأي إن كان اعتقـاد المحيطيـن بالشخص البالغ عنه لا يكـون ذو أهمية أكثر من اعتقاده هو عن نفسه. فصـورة الشخص عن نفسه تفرض نفسها على الآخرين وعلى تعاملاتهم معه. فإن كان الآخرون يروون أني شخص جيد وجدير بالحب، لكني أرى نفسي إنسان سيـئ وبغيض، فتصـوري هذا عن نفسي سـوف يمنعني من الشعـور بحقيقة ما يراه الآخـرون فـيّ. كما حدث فـي قصة الجواسيـس الإثني عشر الواردة فـي سفر العدد (١٣: ٣٣) الذيـن يرجع تاريخهم إلى عبودية قاسية وصغر نفس (خروج ٦: ٩) والتي يبـدو أنها قد لعبـت دوراً في تشكيل تصوراتهم عن أنفسهم (أنهم كالجراد أمام بني عناق) حتى فرضت هذه التصورات نفسها على كل الشعب كحقيقة واقعة حتى هلكوا جميعاً (عدد ١٤: ١-٤).

إذن، نستطيـع أن نـحـدد مظاهـر و أعراض الصـورة السلبية عـن النفس/ الهوية الفاشلة كالتالي:

١. الشك (عدم الثقة) بالنفس.
٢. صعوبة قبول أو إعطاء الحب.
٣. انتقـاد النفس بصفة دائمة (شعور دائم بالذنب وعدم قبول للنفس)، ومقارنة النفس بالآخرين.
٤. الحساسية المفرطة والافتقار للمبـادرة نتيجة لعدم الثقة بالنفس والإحساس بالرفض.
٥. إسـاءة فهـم الآخرين نتيجـة للحساسيـة الداخلية، وعلاقات غيـر متزنة مع الآخرين (لوم، تعلق، مطالبة).
٦. النقد السلبي للآخرين.
٧. الرثاء للنفس.
٨. التشبث بالرأي والجمود وعدم المرونة.

٩. فقدان الإحساس بصلاح الله وبمحبته وفقدان التواصل معه كنتيجة للإحساس بعدم القيمة أو الإحساس بالظلم وعدم التصالح مع الحياة.
١٠. فقدان المعنى العميق للحياة والإحساس بالهدف.

من المشجع لنا هنا أن نتذكر كيف قدم الكتاب المقدس جميع أبطاله القديسين المحبين لله، في مواضع في حياتهم، غير خالين من مثل تلك الضعفات والنقائص النفسية بل والروحية أيضاً، إلا أن ذلك لم يمنع الله من استخدامهم متى طلبوا وجهه بحق، مما يمنحنا الأمل في المثابرة والاستمرار في مسيرتنا نحو النمو والتغيير. فإبراهيم أبو الإيمان نجده يستسلم للخوف[٩] حتى يتنكر لزواجه من سارة أكثر من مرة ويتخلى عنها حفاظاً على حياته، وموسى الحليم يترك نفسه للغضب[١٠] أمام قساوة الشعب حتى أنه، وبعد كل هذه المسيرة البطولية في البرية يخالف ما أمره به الله، ناهيك طبعاً عن ضعفه وتردده في قبول دعوة الله له عند بداية خدمته ومجادلته مع الله ومحاولته للتملص من دعوته له[١١]، وجدعون البطل مخلّص الشعب من المديانيين تظهر طبيعته الضعيفة المهتزة ويتشكك ليس في نفسه فقط بل في الله وفيما يكلمه به عدة مرات حتى أنه حين قام بما أمره به الرب عمله ليلاً تحت جنح الظلام خوفاً من مواجهة أسرته بما فعل[١٢]، وداوود رجل الله يستسلم لغرائزه أمام إمرأة أوريا الحثي[١٣]، وإرميا النبي يستصغر نفسه ويرتاع أمام مواجهة الشعب الذي أراد له الله أن يواجهه[١٤]، وحتى صموئيل أعظم الأنبياء لم يستطع أن يفلت من تقييمه البشري الضعيف الخاطئ أمام مظهر ألياب إبن يسى الأكبر وطول قامته حتى استبق الله ورأى فيه مسيح الرب، حسب "نظر عينيه" هو[١٥]، بدلاً من داوود المختار من الله، وبطرس التلميذ المتحمس لا تسعفه شجاعته وتخزله أمام جارية فينكر سيده أمامها[١٦]، وبولس الرسول يختلف مع شريكه برنابا ويدب بينهما الشجار حول مرقس حتى ينشقا وتنفصل خدمتهما[١٧]،

---

٩ تك ١٢: ١٠- ١٣، ٢٠: ١- ٣
١٠ عد ٢٠: ٧- ١١
١١ خر ٣: ١ – ٤: ١٥
١٢ قض ٦: ١١- ٢٧
١٣ ٢ صم ١١: ١- ٤
١٤ أر ١: ٤- ٨
١٥ ١صم ١٦: ٤- ٧
١٦ مر ١٤: ٦٦- ٧١
١٧ أع ١٥: ٣٦- ٤٠

تساعد بطرس حماسته وقيادته الرئاسية للكنيسة من الخوف ومجاراة قوم يعقوب التهوديين[١٨] حتى هاجمه بولس علناً واتهمه بالنفاق والرياء وعدم الاستقامة[١٩].

فما نتعلمه حقاً هنا، أن الله يصر على أنه ليس للضعف الإنساني الكلمة النهائية أو الحاسمة أبداً في مسيرة من يطلبون بحق وجهه.

وأخيراً، نستطيع أن نحدد مظاهر وعلامات الصورة الإيجابية عن النفس، كالتالي:

١. الثقة بالنفس.
٢. القدرة على أخذ المبادرة.
٣. القدرة على الاهتمام بالآخرين وعدم الانحصار في الذات.
٤. القدرة على تناول الأمور بطريقة موضوعية Objectivity (غير شخصية أو ذاتية).
٥. القابلية للتعلم خاصة من الأخطاء دون الشعور بالهزيمة. القدرة على التعامل مع الفشل.
٦. قبول النقد البنّاء.
٧. المرونة والقدرة على التعامل مع مشاكل الحياة اليومية.
٨. وجود هدف ومعنى واضح للحياة.
٩. توقعات وحدود متزنة في العلاقات المختلفة مع الآخرين (الصداقة، العمل، والخدمة).

هل أنت على طريق التغيير؟

إليك بعض النقاط الإرشادية العملية لمساعدتك متى اتخذت الطريق نحو التغيير:

- ابحث عن حقيقة هويتك (من أنت) وقارن ما تكتشفه عن ذاتك مع تصورك الحالي عن نفسك. ولا سبيل للوقوف على هذا الأمر الصعب إلا من خلال الأمور التالية:

---

١٨ الذين طالبوا المؤمنين الجدد من الأمم بالختان ليتهودوا قبل أن يدخلوا المسيحية.

١٩ غل٢: ١١-١٤

القــراءة المستمرة في كل العلوم التي تناولت الإنسان (اللاهوت، علم النفس، الفلسفة) ، العلاقة الشخصية الدائمة مع الله، التفكير في خبراتك وعلاقاتك فــي الحياة وتحليلها، الخروج من الـذات والإسهام في حياة الآخرين، التحاور بشأن النفس وأمور الحياة المعنوية (وليس المادية) مع شخص آخر ناضج.

- هــذا الأمر ســوف يجلب الكثيــر والكثير مــن تجديد الفكر وتغييــر منظومات اعتقاديــة بأكملها. فلابد من تعريض عالمنا الداخلــي للحق، سواء من خلال الكتــاب المقدســ أو في قراءات أخرى تفيد في اكتشــاف نفسك وأفكارك عن نفسك.
- ومن ثم نحتاج إلى عــدم إراحة أذهاننا والترحيب بالتصارع الفكري الداخلي بيــن ما هــو جديد وما هو راسخ فــي داخلنا، كيما نستطيــع أن نصل إلى تبنّي الحــق والمنطق ورؤية الله عن أنفسنا بطريقة عمليــة، ونغير من شكل حديثنا الذاتــي لأنفسنــا وأسلوب تفكيرنا عــن أنفسنا وعن الحياة. هــذا الأمر يحتاج إلــى جهد شاق وممارســة مستمرة ومثابرة في رفض الأفــكار الخاطئة وتعليم أنفسنــا الحق حتى يصبح أكثر من مجرد فكرة بـل يصير معتقدات أساسية، اتجاهــات داخلية، وأسلوب حيــاة وسلوك. وسوف نتناول ذلــك بالتفصيل في الفصل الأخير من هذا الكتاب.
- ســوف يحتاج الأمر إلى كثير من القرارات التي يجب اتخاذها من نحو حياتك أولاً وربما من نحو آخرين أيضاً، لكي ما يحدث التغيير ويترسخ ويستمر.
- قــد نحتاج إلى التصالح مع الماضي وآثاره وإطلاق أحداثه السيئة من قبضتنا بــكل ما حملته من إساءات تسببت في تنمية تصوراتنا السلبية عن أنفسنا، ولا نتمســك بأوهام ومطالبــات التعويض ممن أساءوا إلينــا ولم يقدموا لنا الحب حين كنا نحتاج إليه منهم، فما حدث قد حدث ولن يمكنهم الآن إصلاحه حتى وإن أدركوا أخطاءهم ورغبوا في إصلاحها.
- أخيــراً قد نحتاج إلى طلب مشورة مــن أحد الأشخاص المتخصصين الموثوق بهم عند الحاجة.

الفصل الخامس

الإساءة إلى الطفل

«أنا هاضرب ابني عشان أربّيه ...

ولو قدّم فيّ شكوى هأطرده من بيتي ويروح للحكومة تبقى هي تربيه.»

أب مصري في حوار عن قانون حقوق الطفل[1]

«ولاد عالي الكاهن كانوا وحشين لأن أبوهم ماكانش بيضربهم

ويربيهم، وعشان كده كانت نهايتهم وحشة وماتوا.

والمسيح عمل كرباج وضرب الناس»

طفل مصري، ٨ سنوات – من داخل حجرة المشورة

---

١ من الموقع الإلكتروني لجريدة المصري اليوم ٢٢ / ٥ / ٢٠٠٨

نظراً لشيوع وانتشار مشكلة إيذاء الطفل في مجتمعنا بدرجة شبه شاملة، ونظراً للنتائج السلبية الضخمة التي تحدثها هذه المشكلة بالطفل حتى وإن حدثت في سنوات طفولته المتأخرة وليست المبكرة، نظراً لذلك رأيت أهمية إضافة فصل خاص في هذا الكتاب عن هذه المشكلة.

وبادئ ذي بدء دعونا نوضح معنى ومدلول مصطلح «الإساءة، أو الإيذاء Abuse» حيث يُستخدم هذا المصطلح ليدل على استغلال شخص ما قوته أو سلطته بطريقة مسيئة أو مؤذية في التعامل مع شخص آخر أقل قدرة أو حيلة بحيث يكون هذا الأخير غير قادر على حماية نفسه من التعرض لهذه الإساءة أو الأذى، أو عندما يخدع الشخص أو يستغل آخر عن طريق المغالطة ولَيّ الحقائق واستخدامها بطريقة خاطئة ومؤذية لهذا الآخر - ولو معنوياً (مثل إساءة استخدام الزوج لقول بولس «ليس للمرأة تسلط على جسدها بل للرجل» رسالة كورنثوس الأولى ٧: ٤)، حيث قد يسيء الرجل هنا استخدام الجنس إذ يخرجه خارج إطاره ومعناه الأصيل كأعلى تعبير للمحبة والعطاء بين الزوجين إلى مجرد فعل أحادي شهواني أناني مستخدماً النص الكتابي لاستغلال المرأة، التي تُعتبر هنا أقل قدرة أو حيلة، في المجتمعات الشرقية.

عادة ما تظهر الإساءة (الإيذاء) في علاقات الشخص البالغ مع الطفل الأقل قدرة وسلطة (وهذا ما يُسمى بـ«إيذاء الطفل»)، رغم أنها قد تظهر في علاقات أخرى بين البالغين كعلاقة الرجل بالمرأة، كما ذكرنا (في إساءة لاستخدام مقولة أن «الرجل رأس المرأة»)، أو الرئيس بالمرؤوس (في إساءة لاستخدام السلطة)، أوفي علاقات السلطة الدينية بالرعية.

الإساءة إلى الطفل (إيذاء الطفل):

هـو مصطلح علمي وأخلاقي وقانوني في ذات الوقت، شاع استخدامه في السنوات الثلاثين الأخيرة من القرن العشرين وهو يعبر عن أشكال مختلفة من الإساءات مصنفة في ثلاث مجموعات رئيسية هي الإيذاء البدني، الجنسي، والمعنوي. من الجدير بالذكر أن القانون في الغرب يعاقب مرتكبي هذه الإساءات بمنتهى الشدة والحزم[٢].

وتنقسم أنواع الإيذاء والإساءة كالتالي:

أولاً: الإيذاء البدني

- **الإساءة الجسمانية:**

تحدث عندما يتعرض الطفل للضرب، الدفع، الجَلد، العض، اللكم، الصفع، اللسع أو الحـرق فينتج عن ذلك إصابات جسدية، لتكون دليـل إثبات للجريمة أمام القانون. بعض هـذه الإصابات مثـل الخدوش، الحروق، الكدمـات والحبَر (آثـار الجلد) تكون مرئية، وبعضها يكون داخلياً مثل العظام المكسورة أو الشروخ أو النزيف.

- **العقاب الوحشي وغير المعتاد:**

وهـو شكل آخر من أشكال الإسـاءة البدنية، عندما يكون العقـاب متطرفاً ومبالغاً فيه وغير ملائم لسن الطفل أو قدراته على الفهم مثل حبس الطفل في دولاب أو ربطه

٢ لمزيد من التفاصيل يمكن الرجوع إلى التقرير العالمي بشأن العنف ضد الأطفال والذي أصدرته الأمم المتحدة عام ٢٠٠٧، والذي يقول:

«يتعرض الأطفال في محيط المنزل والأسرة لحالات اعتداء وغيره من صور العنف البدني والانتهاك الجنسي، والممارسات التقليدية الضارة، والإذلال وغير ذلك من أشكال العنف النفسي، والإهمال . . . وقد تشمل فئة مرتكبي العنف في دائرة المنزل: الأبوين، وزوج الأم أو زوجة الأب.» (ص ٥٠، ٥١ من النسخة العربية)

«وفي الغالب الأعظم من الحالات كان مرتكبو العنف الجنسي ضد الفتيات هم من أفراد الأسرة الذكور (الإخوة، أو الأعمام، أو الأخوال)، يليهم زوج الأم، والأب، وأفراد الأسرة من الإناث.» (ص ٥٥ من النسخة العربية)

«يصاحب المواقف الأبوية (الذكورية) أيضاً – ولاسيما عندما تعضد تلك المواقف المنزلة الدنيا للمرأة، الراسخة في ثقافات عدة – زيادة في خطر التعرض للعنف. وفي بعض المجتمعات، يمكن أن يرتكب الفتيان أو الرجال أعمالاً مفرطة في العنف حينما لا تستجيب الفتاة أو المرأة لرغباتهم.» (ص ٧٢ من النسخة العربية)

إلى السرير، أو ما شابه من صور العقاب المتطرفة والغريبة. كذلك العقاب عن طريق قطع العلاقة والحرمان من الحب الذي يُعد من أكثر أنواع العقاب قسوة ووحشية على نفسية الطفل.

◆ الإيذاء من خلال العقاب البدني:

العقاب البدني الذي يتسبب بجراح أو علامات جسدية يُعد أيضاً من أنواع الإساءة حتى لو كان بغرض التهذيب، مثل الصفع، الركل، الجلد، الوخز بالإبرة، أو الحرق بالشمع. عادة يكون الشخص المسيء فاقداً للسيطرة على أعصابه فيقوم بتأديب الطفل بغرض التنفيس عن غضبه أو إرواء غليله، مستخدماً أدوات قاسية مثل الحزام والحذاء للضرب في مناطق حساسة أو غير ملائمة للتأديب مثل الوجه والرأس والمعدة والظهر والمؤخرة.

ثانياً: الإيذاء الجنسي

◆ الإساءة الجنسية:

الإساءة الجنسية تتمثل في إجبار، خداع، تهديد أو إلزام الطفل على عمل أي نوع من العلاقة الجنسية مع شخص بالغ سواء كان هذا البالغ من نفس جنس الطفل أو الجنس الآخر، أيضاً يندرج تحت هذا النوع من الإساءة إظهار الصور أو الأفلام الإباحية للأطفال أو رواية القصص الجنسية لهم. كذلك فإن لمس الأطفال بطريقة شهوانية أو غير لائقة (مثل التقبيل في الفم) يُعد إساءة جنسية.

بعض الأطفال يتم دفعهم أو تشجيعهم على عمل مخالطة جنسية مع الآباء أو الأعمام أو الأجداد أو الأصدقاء أو العائلة وهو ما يسمى «باغتصاب أو زنا المحارم» أو «سفاح القربى» أي إقامة علاقة جنسية مع من حرمت المبادئ الدينية والأخلاقية والقانونية إقامة علاقة معهم، وأطفال آخرون يُدفعون لعمل علاقة جنسية مع أناس غرباء عنهم.

كثيراً ما تأتي الإساءة الجنسية من داخل العائلة أو من شخص معروف لدى العائلة. كما يمهّد وجود الإيذاء المعنوي، التالي ذكره، الطريق لحدوث الإيذاء الجنسي.

ثالثاً: الإيذاء المعنوي

◆ الإهمال المادي:

هـو أن لا يوفر الأهـل الاحتياجات الأساسية للطفل مثل الطعـام، الملبس، المأوى، العناية الصحية أوالطبية عند الحاجة. إن ترك الطفل وحده عندما لا يكون قادرا على العناية بنفسه أو في سن صغيرة لا تؤهله للبقاء منفرداً في المنزل هو تصرف إهمالي أيضا كونه يُترك في احتمالية التعرض لموقف خطير.

◆ الإهمال والحرمان العاطفي:

يحـدث عندمـا لا يهتم الوالديـن بطفلهم وعندمـا لا يتكلمان إليـه أو يحملانه أو يعانقانـه أو عندما يكونان عمومـا غير متواجدين (شعورياً) للطفـل. الآباء المدمنين أو المرضـى النفسيين غالبا ما يكونون مهمليـن لاحتياجات أطفالهم، وبالرغم من أن الإهمال العاطفي أو الإساءة العاطفية قد لا تترك أي آثار جسدية إلا أن لها نتائج جدية وشديدة على الطفل (كما شرحنا مسبقاً).

◆ المعاناة الفكرية (العذاب المعنوي):

يحدث عندما يُساء إلى الطفل نفسياً، كأن يتعامل الآباء مع أطفالهم بطريقة تحقّر وتصغّـر مـن شأنهم بصفـة مستمرة، أو إن تـم التعامل معهم باستهانـة (عدم تقدير وإقامة وزن لهم ولوجودهم) واستخفاف وسخرية مستمرة، أو إن أطلقوا عليهم أسماء وتعبيرات ساخرة تصغر وتحقر من شأنهم باستمرار بطريقة تعيق كل محاولة من جهة الطفل لأن يقبل نفسه[٣]، الأمر الذي قد يسبب له آلاماً وعذاباً نفسياً.

أيضـاً إذا تعرض الطفل للرفض والتجاهل، أو التخويف والصيـاح والتهديد والوعيد، خاصـة التهديـد بالتـرك أو بالإيـذاء، أو الترهيـب بطرق مختلفـة بدءاً من نبـرة الصوت وتعبيرات الوجه إلى الشجار وكسر وقذف الأشياء، هذه الأمور تجعل الطفل متوتراً وخائفاً،

---

٣ هناك العديد من الكتب التي كُتبت خصيصاً لشرح هذا الأمر. واحد، على الأقل، من هذه الكتب مترجم إلى العربية بعنوان «كلمات تقتل بها أولادنا». لجوزيف وكارولين مسينجر، ترجمة: ألفيرا عون. شركة دار الفراشة للطباعة والنشر. لبنان ٢٠٠٨

وهي صور أخرى من صور الألم والعذاب النفسي. كذلك التعرض للتعيير أو للحرمان المادي (العوز) أو العاطفي الشديد لفترات طويلة، أو التهكم واللوم والتوبيخ والتقريع المستمرين.

كذلك تحميل الطفل مسئوليات أو مشكلات غير ملائمة، أو ذنب زائف (غير صحيح) ليس ذنبه، يعتبر من أنواع الإيذاء المعنوي للطفل.

يقول ألفرد أدلر: «في رأيي إن السخرية من الأطفال وتسخيف أقوالهم هما في مصاف الجرائم، لأن هذا السلوك يترك أثراً لا يُمحى على نفسية الطفل، وأيضاً لأن هذا الأثر يعاود الظهور مرة أخرى من خلال العادات والأفعال التي يقوم بها الطفل عندما يصل إلى مرحلة البلوغ. ومن السهل التعرف على هذا البالغ الذي تعرض لكثير من السخرية والتسخيف الدائم لأقواله عندما كان طفلاً، لأن مثل هذا البالغ يكون عاجزاً عن التخلص من الخوف من الظهور بمظهر الأحمق مرة أخرى.»[٤]

كتب أحد الأطفال البالغ من العمر تسع سنوات ممن عانوا من العذاب الفكري والمعنوي فقط دون التعرض لأي إيذاء آخر (جسدي أو جنسي)، كتب بعض الخواطر التي وضحت شدة معاناته الفكرية رغم أنها لا تترك آثاراً ملموسة كأنواع الإيذاء الأخرى. وهذه كلماته بالضبط كما كتبها هو، دون إضافة أو تعديل، لعلها تساعدنا في تخيل حجم الألم النفسي الذي يمكن أن يشعر به الطفل إذا ما عانى من إيذاء معنوي، وإن لم يكن يتعرض لأي أشكال أخرى من الإساءات سواء الجسدية او الجنسية:

«يارب . .

أنا أعاني من مشاكل عديدة تعبتني جداً وأنا لا أقدر أستحمل بعد اليوم. لقد سأمت وفقدت الأمل في كل شيء . . ساعدني لأني أفكر في الموت. الموت هو أسهل شيء لي. تعبت والموت سيريحني كثيراً. سأرتاح من العالم وكل شيء والناس، حتى أسرتي.

من أنا ؟ لماذا أنا ؟ هل لي أهمية؟ من يساعدني يا رب أنا تعبت جداً . . يا رب بأفكر أن حياتي لن تتغير ولن يتغير أى شيء.

---

٤ أدلر، ألفرد. «الطبيعة البشرية». ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة — المشروع القومي للترجمة، كتاب رقم ٨٤٦، القاهرة ٢٠٠٥.

غيّر أفكاري يا رب.

يا رب أنت تملكني وتملك العالمَ كله. أنا بأطلب منك مساعدة أسرة من هذا العالم الغريب.

لماذا يا رب لا يشجعني أبي؟ لماذا كل شيء يفعله أو يأتي فيه يبوظ.

لماذا اخترت لي يا رب أن يكون هذا الشخص، الذى بدأت أكرهه، أبي؟

لا أعرف ماذا أفعل بعد الآن، لقد تعبت. كل شيء ينهار ويخرج من تحت السيطرة. لقد فقدت عقلي كاملاً. لا أعرف ماذا أفعل

لا أريد العيش بعد، هكذا بعد الآن، وإلا لا أعيش من الأساس.»

يقـول د. بـول تورنييه: «لا يدرك البالغون مدى ارتعـاب الأطفال من مجرد حجم الشخص البالـغ. لكـي يتمكنوا من فهم ذلك لابـد لهم أن يتخيلوا مـاذا سيكون رد فعلهـم إذا عاشـوا بيـن عمالقة يبلغ طـول الواحد منهـم أكثر من خمسـة أمتار في الارتفاع، وتبدو قوة الواحد أعظم من قوة هرقل، ويفوق ذكاءه ذكاء منيرفا وله صوت أقـوى من صوت جوبيتـر[٥]. أشخاصاً تبدو أفعالهم مقاربـة للمعجزات، ومواجهاتهم المتبادلـة عبارة عن مصادمات فظة وحشيـة، أشخاصاً يحتفظون بأسرار لا حصر لهـا ويخفونهـا عنهم، يجيبون عـن أسئلتهم بإجابات جافة مقتضبـة «هذا ليس من شأنـك» أو «كان يجب عليك أن تخجل من أن تسـأل مثل هذا السؤال» أو «أنت صغير جداً على فهم هذا»[٦].

يمكننـا أيضاً إضافة نوع آخر من الإيـذاء تحدث عنه كثير من الكتّاب، وهو الإيذاء الدينـي (الروحي) الذي يتمثل في انتهـاك السلطة الدينية (الروحية) حدود الآخرين ومسئوليتهـم الشخصية لفرض الوصاية عن طريق لَـيّ المبادئ الروحية، مثل القيادة التـي تتحول إلى الزعامة والسيطرة وفرض الـرأي، والرعاية التي تتحول إلى الوصاية

---

٥ من شخصيات الآلهة الإغريقية

٦ تورنييه، د. بول. «الأقوياء والضعفاء». ترجمة: د. أماني سمير وحنا يوسف، دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩.

وفرض المسئولية، والحب الذي يتحول إلى التملك، والخضوع الذي يتحول إلى محو للشخصية. وقد يتعرض الأطفال تماماً مثل البالغين للإيذاء الديني (الروحي).

تشارك فتاة في الثانية والعشرين من العمر خبراتها الحية لما تعرضت له من أشكال مختلفة من الإيذاء في طفولتها فتقول:

«منذ متى بدأت معاناتي؟ أتذكر أن أمي ذات مرة ضربتني بشدة حتى أنها كانت ترميني على الأرض وتدوس على ذراعي وتقول لي أنني فاشلة ولن أنفع في شيء. يومها بحثت بداخلي عن شخص يحبني ويهتم بي.

في كل مرة كانت أمي تضربني كنت أبحث مباشرة عمن يحبني، كنت أعود من المدرسة باحثة عن شخص يحبني ويحترمني ولكني لم أجد. أذكر أيضاً ذات مرة أن ماما قذفت نحوي بسكين كانت في يدها دون وعي منها في ثورة عصبيتها، وظللت خائفة طوال الليل لا أستطيع أن أنام لئلا تأتي أمي وتقتلني.

لا أدري لماذا أتذكر كل هذه المواقف بوضوح وكأنها حدثت بالأمس، وكلما أتذكرها أشعر بأني لا أحب أمي ولا أحب نفسي!! أشعر بأنني لست ابنتها، بل أنها قد وجدتني على باب الكنيسة.

أشعر الآن بشعور غريب جداً، أشعر بأنني إذا تركت البيت وذهبت بعيداً فلن يبحث عني أحد أبداً حتى ولا أصدقائي، فلن يؤثر عدم وجودي في شيء؛ فأنا لا قيمة لي في نظر أحد ... أنا غير مهمة ... لا أحد يحبني في هذه الحياة.»

«الأخت العزيزة ماما ... نفسي أسألك ليه قررت تخلفي أبناء وبعدين تفضلي تضربي فيهم؟ يهيأ لي إنك كنت فاكرة أنك كنت بتضربي حماراً كان تحت رجليك. لم يصح أن تضربيني بهذه الطريقة. ليه حاسة إني مثل الحمار أو الحيوانات؟ حتى الحيوانات حرام أنها تضرب بهذا الشكل.

«الأستاذ بابا: نفسي أقول لك إن عذرك أقبح من ذنبك، فعذرك عندما سألتك لماذا سوف تقذف بي من الدور الخامس إذا كسرت نظارتي، قلت لي: لأن

النظارة غالية وإنك تتعب في هذه الفلوس. هذا ليس عذراً لكي تهددني وتتركني أعيش في خوف شديد. حرام عليك تكلم واحدة في سني هكذا وتجعلها تكره الحياة وهي لازالت لا تدرك ما حولها. على فكرة أنا أغلى وأهم من النظارة ومن فلوسك بكثير جداً. كل كلمة من كلماتك كانت تشعرني أنك عفريت يهددني، شكلك كان وحش (سيء) قوي، كان مخيف جداً وأنت «بتبرّأ» (تحملق) عينيك. عموماً أنا لم أعد أحتاج إلى أي شيء منك أو أي اهتمام، لم يعد شيئاً يفرق معي، كنت أحتاج إلى أمان أكثر واطمئنان وإحساس بالقيمة أكثر، ولكن الآن ما الفائدة.»

«كنت أتمنى أن يكون لي البيت موضع الدفء والراحة والأمان، كنت أتمنى لو أنكم لم تضربوني كل هذا الضرب. كنت أتمنى أن أشعر بالحب والحنان والاهتمام، وبالأخص الحنان الذي كان شيئاً مهماً لكي يكون وجودي سوياً في هذه الحياة ولكي لا أمد يدي إلى أحد من الأصدقاء لكي يساعدني على إيجاد الحب والحنان.»

أيضاً يشرح الكاتب الروائي التشيكي فرانز كافكا بوضوح في نموذج عملي من حياته، من خلال أحد رواياته التي فيها يخاطب والده مباشرة[٧]، يشرح تأثير الإيذاء المعنوي الذي تعرض إليه من قِبل والده منذ طفولته حتى آخر أيام حياته، والذي كان له الدور الأكبر في تشكيل شخصية كافكا رائد الرواية «الكابوسية» حسبما أطلق على رواياته النقاد:

«أذكر بشكل مباشر واقعة واحدة من السنوات الأولى ربما تذكرها أنت أيضاً، كنت أبكي ذات مرة في الليل أستعطف وأستعطف جرعة ماء، ليس عطشاً بالتأكيد، وإنما على الأرجح كي أثير إزعاجاً من ناحية ومن ناحية أخرى كي أتسلى، وإذ لم تنفع عدة تهديدات شديدة حملتني من السرير إلى الشرفة، وتركتني هناك وحيداً خلف الباب المغلق فترة وجيزة وأنا أرتدي القميص الداخلي. لا أريد أن أقول أن هذا كان خطأ، فربما لم يكن بالإمكان فعلاً الوصول آنذاك إلى أن يسود الهدوء في الليل بطريقة أخرى، لكنني أريد أن أحدد خصائص أساليب تربيتك وتأثيرها عليّ؛ لقد أصبحت مطيعاً بعد ذلك، لكنني أصبت بخلل داخلي. وطبقاً لطبيعتي لم أستطع البتة أن أربط ربطاً

٧ كافكا، فرانز. «رسالة إلى الوالد – الآثار الكاملة مع تفسيراتها، ١- الأسرة». ترجمة: إبراهيم وطفي. الناشر: إبراهيم وطفي – طرطوس، سوريا، ٢٠٠٣ (طبعة ثانية منقحة)

صحيحاً بين توسلي البديهي للحصول على الماء وبين حملي إلى الخارج بتلك الطريقة المرعبة للغاية. وحتى بعد سنوات كنت ما زلت أعاني من التصور المؤلم بأنه يمكن للرجل العملاق، والدي، الذي هو السلطة العليا، أن يأتي بلا سبب تقريباً، ويحملني من فراشي، ويضعني في الشرفة، وأن أكون إذاً مثل هذا اللاشيء بالنسبة له.

وقد أدت استحالة المعاشرة الهادئة إلى نتيجة أخرى طبيعية جداً في الحقيقة: لقد نسيت الكلام. صحيح أنه لم يكن من شأني أن أصبح خطيباً بارعاً لو أتيحت لي ظروف أخرى، لكنني كنت سأملك ناصية لغة البشر العادية. بيد أنك منعتني من الكلمة منذ وقت باكر. إن تهديدك: «لا كلمة اعتراض (ولا كلمة) !» ويدك المرفوعة يلازمانني منذ البداية.

كنت تقول: «ولا كلمة اعتراض (ولا كلمة) !» وتقصد بذلك إسكات القوى المضادة فيّ غير المريحة بالنسبة لك، لكن هذا التأثير كان قوياً للغاية بالنسبة لي، فخضعت له كل الخضوع، وصمتُّ كلية، تواريت عن الأنظار، ولم أجرؤ على الحركة إلا بعدما أكون قد ابتعدت عنك درجة لا تصل إليها سلطتك ولو بشكل مباشر على الأقل. كانت وسائطك الكلامية في التربية، هذه الوسائط ذات التأثير البعيد والتي لم تخطئ أهدافها أبداً، تجاهي على الأقل، هي: التقريع، والتهديد والتهكم والضحك الشامت والتظلم، على ما في هذا من غرابة.

لا اذكر أنك وجهت لي كلمة نابية مباشرة أو شتائم صريحة. لكن هذا لم يكن ضرورياً، فقد كان لديك الكثير من الوسائل الأخرى، أثناء الحديث في البيت وفي المتجر خاصة كانت الشتائم تتطاير حولي وتصب على رؤوس الآخرين بكميات هائلة تذهلني وأنا فتى صغير، ولم يكن لدي من سبب يدعوني ألا أسحبها (آخذها) على نفسي، إذ أن الناس الذين كنت تشتمهم يقيناً لم يكونوا أسوأ مني، وتبرمك بهم لم يكن يقيناً أكبر من تبرمك بي.

كنت تعزز التقريع بالتهديد . وكنت أنا أيضاً المقصود بهذا . فما كان يرعبني مثلاً قولك: «سأمزقك كالسمكة»، رغم أنني كنت أعلم أن هذا لن يتبعه مكروه (رغم أنني لم أكن اعرف هذا مبكراً عندما كنت طفلاً)، لكن هذا التهديد كان يتماشى مع تصوراتي عن سلطتك، بأنك كنت خليقاً أن تفعل ذلك.

وفي هذا السياق تأتي التهديدات أيضاً التي كنت تطلقها بسبب عواقب الخروج عن الطاعة. فعندما كنت أشرع في القيام بعمل لا يعجبك، وتهددني بالفشل والخيبة، كانت الرهبة أمام رأيك كبيرة بحيث أنه يصبح لا بديل للإخفاق، ولو لم يقع هذا ربما إلا في وقت لاحق. كنت افقد ثقتي بما أفعله. وكنت في ريبة من أمري وغير مستقر على حال. وكلما تقدم بي العمر زادت المواد التي كنت تستطيع أن تواجهني بها كدليل على انعدام قيمتي.

وكنت تضع ثقة خاصة بالتربية عن طريق السخرية، كما أن هذه السخرية كانت أكثر ما يوافق تفوقك عليّ. كان التحذير الذي كان يأخذ لديك، عادة، هذا الشكل: «ألا تستطيع أن تفعل هذا هكذا وهكذا؟! هل هذا كثير عليك؟! طبعاً ليس لديك وقت؟» وما شابه. وكل سؤال من أمثال هذه الأسئلة ترافقه ضحكة شامتة ووجه ارتسمت عليه علامات الشماتة. كان المرء يُعاقب نوعاً ما قبل أن يعلم أنه قد فعل شراً. ومما كان يثير الغيظ أيضاً تأنيبك المتواصل حيث كنت تعاملني فيه كشخص ثالث، أي لا تراني جديراً حتى بتوجيه أغلظ الكلام لي، فكنت تتحدث شكلياً إلى الأم في حين كنت تقصدني (بضمير الغائب)، وأنا جالس معكما. فكنت تقول مثلاً: «طبعاً لا يمكننا أن نحصل على هذا من السيد الابن» وما شابه.

.. صحيح أنك قلما ضربتني ضرباً حقيقياً، لكن ما كان أكثر سوءاً بالنسبة لي هو صراخك، واحمرار وجهك، وفك حمالات السروال (حزام بنطالك) في سرعة ووضعها في حالة الجاهزية على مسند الكرسي (استعداداً للضرب). كان الأمر كأن المرء على وشك أن يُشنق. إذا شنق بالفعل، فهو ميت وكل شيء انتهى. لكن إذا كان ينبغي عليه أن يشهد جميع التحضيرات التي تتخذ من أجل شنقه، ولا يعلم عن العفو عنه إلا عندما يتدلى حبل المشنقة أمام وجهه، فإنه سيعاني من هذا الوضع طيلة أيام حياته.

ومن هذه المرات الكثيرة التي كنت أستحق فيها الضرب حسب رأيك الذي تبديه بوضوح، كنت أنجو من الضرب بصعوبة رأفة منك، تجمّع فضلاً عن ذلك مرة أخرى مجرد شعور كبير بالذنب. ازداد ذنبي إزاءك ومن جميع النواحي.

كنت دائماً وأبداً تعيرني (وحدي أو أمام الآخرين – لم يكن لديك إحساس

بإذلالي – وكانت شـئون أولادك علنية دائمـاً) بأنني أعيش، بفضل عملك، بوفرة وهـدوء ودفء ودون أي عـوز. إننـي أفكر هنـا بملاحظاتك التـي لا بد وأن تكـون قـد حفـرت ما يشـبه الأخاديد في دماغـي، مثل: «لم يكـن عمري يزيد عن سـبع سـنوات، عندمـا كان يجب عليّ أن أجوب القرى وأنـا أدفع عربة اليد أمامـي»، «كنا ننـام جميعنا في غرفة واحدة»، «كنا نسـعد عندما يكون لدينا البطاطس»، «طوال أعوام كان عندي جروح مفتوحة في السـاقين بسـبب نقص الملابس الشـتوية»، «عندمـا كنت فتى صغيراً كان علـيّ أن أذهب إلى الدكان في بيسـك»، «لم يعطني البيت شـيئاً، ولا حتى الجيش، ولكنني كنت أرسـل نقوداً إلى البيت»، «لكن رغم ذلك، رغم ذلك. . . الوالد كان بالنسبة لي الوالد دائماً. من يعرف هذا اليوم! ماذا يعرف الأبناء اليوم؟ هذا ما لم يعان منه أحد! هل من ابن يفهم هذا اليوم؟»

والآن، وبعـد استعراضـ الأشكال المختلفة للإيذاء، ننتقل إلـى شرح هذه المشكلة وحجمها وتأثيراتها.

حجم المشكلة:

يتوقـف حجـم المشكلة لـدى الشخص الـذي تعرضـ للإساءة على ثلاثـة محاور رئيسية:

- السن الذي تم فيه التعرض للإساءة.
- فتـرة أو زمـان الاستغـراق (أي الزمن الذي كانـت تحدث فيه الإسـاءة، أيام، أشهر، أم سنوات؟) وتكرار حدوثها.
- من هو الشخص المسيء (قريب أم غريب)؟

بعض الإحصائيات:

١. فـي الأربعينات من القـرن العشرين قام الباحث ألبرت كينـزي بعمل دراسته الشهيـرة على أربعـة آلاف سيدة بالولايات المتحـدة الأمريكية ووجد أن ٢٥٪ منهن قد تعرضن للتحرش الجنسي من أناس بالغين عندما كن أطفالاً.[٨]

٢. عـام ١٩٧٩ قـام الباحث الاجتماعي بيفرت ڤينهورد ببحـث حالة ثمانمائة من

---

٨ Murphy, Bob. Sex Offender Program، ،Theft of innocence،. Oregon T.V, U.S.A

طلبة الجامعات بإنجلترا فكانت النتيجة أن ١٩٪ من النساء و٩٪ من الرجال تعرضوا للإيذاء الجنسي عندما كانوا أطفالاً.[٩]

٣. إحدى الإحصائيات التي أجريت في الغرب في التسعينات من القرن العشرين تقول أن ٣٠٪ من النساء و١٠٪ من الرجال على مستوى الولايات المتحدة الأمريكية قد تعرضوا للإساءة الجنسية فيما بين سن التاسعة والخامسة عشر من العمر. أما في كندا فترتفع المعدلات إلى ٥٠٪ بين النساء.[١٠]

٤. قامت في مصر جمعيات «النديم»، و«المرأة الجديدة»، و«نهضة مصر الطبية الخيرية» بعمل بحث ميداني على ٥٠٠ سيدة و١٠٠ رجل في التسعينات من القرن العشرين عن أحد أشكال الإساءة والتي تظهر في علاقة شخص بالغ بآخر بالغ[١١] وكانت النتائج بأن ٩٪ من بين الجامعيات من النساء تعرضن للإساءة الجسمانية من قبل أزواجهن بالإضافة إلى المعاناة الفكرية التي تعرضن لها من جراء نظرة المجتمع. ٥, ٣٧٪ تعرضن للتحرش الجنسي باللمس بل إن ٣٩٪ أجبن بأنه من الممكن أنهن يتعرضن للاغتصاب، ٦٤٪ من النساء و٦٨٪ من الرجال سمعوا عن حالات اغتصاب محارم حقيقية.

٥. قامت هيئة الأمم المتحدة بالتسعينات بعمل دراسة دولية على ١٥ دولة كانت مصر من ضمنها، وأمام سؤال عن التعرض للإيذاء الجنسي في محيط الأسرة كان قد سبق الخبراء المصريين ورفضوه باعتبار أن العينة المصرية سوف ترفض الإجابة عنه، ثم تم بعد ذلك الاتفاق علي ترك السؤال بصيغته الأصلية دون تلقي إجابات، أمام هذا السؤال كانت المفاجأة أن ٢٤٪ من الإناث امتلكن الجرأة وأجبن بأنهن قد تعرضن للإيذاء الجنسي داخل البيوت من قريب أو صديق أو جار.[١٢]

٦. في بحث ميداني للدكتورة نوال السعداوي أجرته بكلية طب عين شمس بالقاهرة عام ١٩٧٣ على ١٦٠ من البنات والنساء المصريات من مختلف الأسر المتعلمة

---

٩ Murphy, Bob. Sex Offender Program، ,Theft of innocence,. Oregon T.V, U.S.A

١٠ Benson, Collen; Ph.D. «Sex Abuse,. Audio series.

تسجيل خاص بمكتب المشورة بشبرا

١١ مجلة روز اليوسف المصرية (عدد ٢٥٠٧) - ١٩٩٥/٨/٢٨ - تقرير: أسامة سلامة.

١٢ مجلة روز اليوسف المصرية (عدد ٢٥٥٩) - ١٩٩٦/٨/٢٦ - تقرير: كرم جبر

وغير المتعلمة[١٣]. وجدت أن نسبة مثل هذه الحوادث الجنسية التي تقع بين الرجال الكبار والبنات الصغار هي ٤٥٪ في حالة الأسر غير المتعلمة، وتقل النسبة في حالة الأسر المتعلمة إلى ٣٣,٧٪ أي أعلى من النسبة التي حصل عليها كينزي بالولايات المتحدة الأمريكية في نهاية الأربعينات وأعلى من تلك التي أجريت في التسعينات!

٧. هناك حالات من الإيذاء الجنسي والمعنوي التي تميز مجتمعنا دون نص قانوني يجرمها[١٤] بطريقة صريحة ومباشرة أو دون ثغرات مثل ختان الإناث (الذي يؤدي إلى أضرار جنسية ونفسية وعضوية قد لا تنمحي أبداً)، و«الدخلة البلدي» (أي فض غشاء بكارة العروس عن طريق سيدة غريبة تُدعى «الدايّة»، ثم الاحتفال بالنتيجة علنياً متى خرجت «الدايّة» للجمع بيدها منديل ملوث بدماء العروس كدلالة على عذريتها)، وكذلك الزواج المبكر للفتيات وهن بعد قاصرات. وقد أظهرت الإحصائيات بالمؤتمر الرابع لبتر الأعضاء الجنسية (وهو المصطلح العلمي لختان الإناث) بسويسرا عام ١٩٩٦ أن مصر هي أعلى دولة في نسبة ختان الإناث (٢٧،٩٠٥،٩٣٠ فتاة – حوالي ٩٧٪ تقريباً، بينما كانت النسبة ٩٨٪ في البحث الميداني الذي أجراه د. محمد كريم أستاذ أمراض النساء والتوليد بطب عين شمس)[١٥].

وعن ختان الإناث وتأثيره على الفتاة كإساءة نفسية قبل أن تكون جنسية أو بدنية، تقول د. سامية سليمان رزق: «لا يمكن أن تُمحى الآثار النفسية لأخذ البنت غدراً وسط مظاهر الاحتفال، لتفاجأ بعملية التكبيل ورؤية أسلحة البتر، وتعاني من الآلام والمضاعفات، في مقابل تقديم رشاوى مادية رخيصة، فمهما كانت البنت صغيرة فهي تستطيع أن تقارن بين ما قدم لها من أكل مميز وملابس جديدة، وبين ما دفعته من كرامتها بعرضها مجردة من ملابسها الداخلية أمام أغراب، ويترتب على ذلك فقدان ثقة الطفلة في أبويها أو من يحل محلهما، ويرتبط الغدر والأذى الجسمي والنفسي بخلق الشعور بالظلم لدى الفتاة الصغيرة والتي قد تلجأ للتعبير عنه بالتبول اللاإرادي والانطواء الاجتماعي، فعملية الختان ليست بتراً عضوياً ولكنها أيضاً بتر نفسي.»[١٦]

---

١٣ السعداوي، د. نوال. «الوجه العاري للمرأة العربية». مكتبة مدبولي، القاهرة ٢٠٠٥

١٤ حتى وقت كتابة هذه المحاضرات بالتسعينات من القرن العشرين.

١٥ منتصر، د. خالد. «الختان والعنف ضد المرأة». الهيئة المصرية العامة للكتاب – مكتبة الأسرة ٢٠٠٣

١٦ منتصر، د. خالد. «الختان والعنف ضد المرأة». الهيئة المصرية العامة للكتاب – مكتبة الأسرة ٢٠٠٣

٨. أوضحت وثيقة المنظمات غير الحكومية للتحضير لمؤتمر السكان الذي عقد بالقاهرة عام ١٩٩٤ أن ٢٥٪ من النساء المصريات في سن الخامسة والثلاثين قد تزوجن تحت عمر الثالثة عشرة[١٧]!
٩. في إحدى الدراسات الحديثة التي أجريت بإحدى قرى الجيزة وصلت نسبة من تزوجن في سن أقل من ١٦ سنة إلى ٤٥,٨٪ من إجمالي العينة[١٨]. وإحصائية أخرى تقول أن معدل زواج القاصرات في مصر هو ٤٠٠ بنت يومياً!
١٠. قام مكتب «خدمة المشورة والنضج المسيحي» باستبيان سري على ١٢٧ شخص من أعضاء وحضور الكنائس الإنجيلية بالقاهرة من الجنسين والمتعلمين تعليم عالي وفوق متوسط (تتراوح أعمارهم من ٢٠- ٤٠ سنة) بخصوص التعرض لأشكال الإساءة والإيذاء المختلفة في طفولتهم تحت سن الخامسة العشرة، كانت نتائجه على النحو التالي:
- ٧٠,٠ ٪ تعرضوا للإيذاء الجسماني
- ٦٤,٥ ٪ تعرضوا للإيذاء الجنسي
- ٦٤,٥ ٪ تعرضوا للإهمال العاطفي
- ٦٠,٦ ٪ تعرضوا للإيذاء الناجم عن العقاب البدني
- ٦١,٤ ٪ تعرضوا للمعاناة الفكرية
- ٤٤,٨ ٪ تعرضوا للترك والإهمال
- ٤٠,١ ٪ تعرضوا للعقاب الوحشي/غير المعتاد

وسوف تجد عزيزي القارئ، بنهاية الكتاب، نسخة من هذا الاستبيان السري، والذي نرجو منك تعبئتها وإرسالها لنا لمساعدتنا في الحصول على إحصاء أكثر دقة ومصداقية في هذا المجال.

أثبتت العديد من الدراسات[١٩] أن نسبة تعرض الطفل للإيذاء تزداد في وجود العوامل التالية من عدمها:

---

١٧ Benson, Collen; Ph.D. „Sex Abuse,. Audio series. USA.
تسجيل خاص بمكتب المشورة بشبرا، القاهرة.

١٨ السعداوي، د. نوال. «الوجه العاري للمرأة العربية». مكتبة مدبولي، القاهرة ٢٠٠٥

١٩ بخيت، محمد السيد، فعالية برنامج إرشادي في تعديل أساليب معاملة الوالدين للأبناء (رسالة دكتوراه في الصحة النفسية)، جامعة عين شمس — كلية التربية — مكتبة الدراسات العليا، ١٩٩٩

١. الوالدين الأميين وغير المتعلمين.
٢. الوالدين ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض.
٣. الحياة في الريف.
٤. الأسرة كبيرة الحجم.

من المثير حقاً للتساؤل أن نبحث لماذا لا يتحدث الأشخاص عن الإساءات التي قد حدثت لهم، حسبما وجد الدارسون، وقد أرجعوا ذلك إلى الأسباب التالية:

١. **عدم إدراك ماهية الإساءة (نقص الوعي):** حيث قد وُضعت أول مادة قانونية في الإساءة إلى الطفل في أمريكا فقط عام ١٩٦٤. وأما في مصر فلا يوجد (حتى وقت كتابة هذه الكلمات) أي مادة قانونية محكمة خاصة بالإساءة إلى الطفل.

٢. **الخوف:** حيث وُجِدَ أن أكثر الأشخاص الذين قد تعرضوا للإساءة في طفولتهم غالبا ما قيل لهم في صغرهم ألا يتحدثوا عما جرى أبداً، وقد التزموا بهذا الأمر سواء خوفاً من الشخص المسيء أو خوفاً على سمعة وسلام الأسرة، أو لأنه لم يصدقهم أحد بل ربما سُخِرَ منهم أو تمت معاقبتهم حين تكلموا.

٣. **الإحساس بالمسئولية:** فالطفل الذي تعرض للإساءة يميل إلى الشعور بمسئوليته عما حدث له، حيث يصعب عليه أن يرى والديه كأشخاص مسيئين. فهو يشعر بخيانته لهم عندما يفكر في هذا الأمر، كما ويشعر أيضاً بالتشويش بسبب مبدأ «أكرم أباك وأمك». وهكذا فإن الطفل حين يضع عقله في الاختيار فأنه يميل إلى كونه هو المخطئ والمسئول وليس هم «أكيد أنا اللي وحش (سيئ)». فيختلق لهم كل الأعذار وأيضا كل الأسباب ليتحمل هو مسئولية ما حدث له. وهنا يجدر القول بأن إقرار واقع إيذاء الأهل أو إهمالهم أو تقصيرهم في حماية الابن، لا يعد عقوقاً أو جحوداً أو عدم إكرام من الأبناء بل هو إقرار بالواقع ضروري لإتمام عملية العلاج. إن إكرام الوالدين ليس تزييفاً للحقيقة بل على العكس هو قبول وغفران لهم رغم الحقيقة.
وهنا يجدر بنا التعرض للسؤال الذي يبزغ دائماً عند هذه النقطة، ألا وهو: «هل من الصائب أن نخبر الطفل أن والديه قد أساءوا إليه؟» نعم، نقول من

الصائب، بل وفي أحيان كثيرة من الواجب واللازم أن نخبره بذلك إن أردنا له العلاج والنمو. لا جدال حول أن يعرف الطفل حقيقة أن الوالدين أساءوا إليه إذا كانوا قد أساءوا إليه. فلابد من إنكار إلوهية الوالدين، وأن يتأكد الطفل أن الوالدين ليسوا بآلهة بل أنهم أخطئوا إذا كانوا قد أخطئوا. إن الحقيقة أهم من أي شيء. هذا هام جداً للصحة النفسية للطفل. لكن التساؤل الصحيح هو بشأن مَنْ الذي سيقوم بأخبار الطفل، ومتى وكيف سيقوم بهذا؟ وما هي علاقة ذلك الشخص بالوالدين وبالطفل؟ ما هو حجم الضرر والإساءة التي قام بها الوالد أو الوالدان في حق الطفل؟ وهذا أمر يحدده الأخصائيون المتداخلون بالموضوع.

٤. **الإنكار لدى الشخص والمجتمع:** عادة يصعب على الشخص الذي تعرض للإساءة كطفل أن يقر بذلك حيث أنه كشخص بالغ قد نمّا بداخله وسيلة دفاعية لاشعورية[٢٠] تحميه من أي أمر يسبب له ألماً بالغاً تسمى «الإنكار» فهي تعمل على إيقاف ومنع أي ذكريات مؤلمة لإيذاء عجز عن تجنبه من الظهور كأن يقول الشخص البالغ «لا، هذا لم يحدث، أعتقد أنه كان مجرد حلم أو تخيل». فالإنكار يبني حائطاً يساعد الشخص على البقاء بعيداً عن أي ألم يتوقعه أو قد اختبره فعلياً. ومع مرور الوقت عندما يبلغ الشخص تكون هذه الحوائط قد صارت قوية وعالية جداً. وعادة ما يصعب على الشخص هدم هذا الحائط الذي قد بناه لسنوات، فهو يشعر بالتهديد وفقدان الحماية والأمان عند محاولة الخروج من خلف حائط الوقاية هذا.

أيضاً من أشهر آليات الدفاع اللاشعورية الأخرى التي يتخذها الشخص للهروب من الألم عندما يواجه حقيقة الأمر لحماية نفسه من مواجهة أمر أكبر منه، ولهذا لا يتحدث عنه:

٥. **التصغير/ التقليل:** كأن يقول الشخص مثلاً: «لم يكن الأمر بمثل هذا السوء»، «مثل هذه الأمور تحدث في كل بيت»، «الأمر كان مجرد مزحة ليس أكثر (كانوا

---

٢٠ وسائل وآليات الدفاع اللاشعورية، والتي كان أول من تحدث عنها فرويد، هي طرق يبتكرها العقل الباطن، دون أن يشعر الفرد بعقله الواعي، لكي يحمي الإنسان من الجنون أمام آلام نفسية لا يستطيع تحملها خاصة حينما يكون الشخص طفلاً صغيراً.

يهزروا)». حين يبدأ الشخص في مواجهة حقيقة تعرضه للإيذاء والتخلي عن الإنكار كطفل فقد يتجه إلى التقليل من شأن ما حدث له. من المهم جدا فهم حقيقة أن كل أنواع الإساءات هامة على المستوى الفردي. فالمظهر القاطع للإساءة ليس فيما حدث بل فيما تركه هذا الحدث من بصمات على الشخص وكيف فسره لنفسه وللآخرين وكيف أثر ذلك على حياته.

٦. التبرير: كأن يقول الشخص مثلاً: «لقد كان عندهم أطفال كثيرين وما من أحد يساعدهم»، «معهم حق، فالبنت لا تجلب سوى العار». بعد التصغير قد يبدأ الشخص في إيجاد الأعذار لأبيه وأمه أو في تفسير أسباب حدوث هذه الإساءة له. حتى وإذا كانت بعض هذه الأسباب واضحة أو منطقية (مثل: أنه لو لم يكن ثملاً، أو لو لم تكن أمي قعيدة الفراش ما كان ليفعل ذلك معي أبداً). من المهم ألا ندع هذه الأفكار تتعارض مع الأمر القاطع وهو قبول أن الإساءة قد حدثت بالفعل وأنها قد تسببت في الأذى. من المهم ألا نستخدم هذه الأسباب كأعذار تبرر ما قد حدث وتجعلنا نشعر بأي مسئولية عما قد حدث. لا يوجد أعذار للإساءة إلى الطفل. الأسباب هامة ولكنها لا تبرر التصرفات أبداً.

بعض الدلائل السلوكية التي تشير إلى تعرض الطفل للإساءة:

أهم الدلائل السلوكية التي قد تشير إلى تعرض الطفل للإساءة الجنسية تتمثل في أحد أو مجموعة من الدلائل التالية: الانشغال الدائم بأحلام اليقظة، عدم النوم وكثرة الكوابيس، الخوف وتجنب أشخاص معينين أو أماكن أو مواضع معينة، تدني المستوى التعليمي وعدم المشاركة في أنشطة المدرسة، أي تغير واضح ومفاجئ في السلوك، تورط الطفل في سلوك انحرافي، عدم الثقة بالنفس وبالآخرين، العدوانية، تشويه الأعضاء التناسلية، القيام بتصرفات إغوائية استفزازية.

أما الدلائل التي تشير إلى تعرض الطفل للإيذاء البدني والمعنوي: الإهمال والعذاب الفكري فتتمثل بالانطواء والاكتئاب، الخمول والشرود، الانعزال، الفشل في الاشتراك في اللعب أو الاستمتاع به، جرح أو إيذاء النفس، ضعف، غموض وتضارب التعبير عن المشاعر، بكاء مطول ومستمر لا يخف بالتهدئة والمواساة، أن يكون الطفل مثبطاً ومكبوتاً ومكتوماً Inhibited، متوتراً، قلقاً، اعتمادياً، سريع الغضب وعدوانياً.

أمـا عن النتائج التـي تظهر على البالغيـن الذين تعرضوا للإسـاءة في طفولتهم، فوجد الدارسون[٢١]، على الأقل، ١٠ أعراض ونتائج كالتالي[٢٢]:

١. صعوبـات فـي الثقـة بالآخريـن: حيث يبتعـد الشخص عـن الآخرين لخوفه مـن التعرضـ للإيذاء مرة أخـرى ويواجه صعوبة في الثقـة بالآخرين وتكوين علاقـات تلقائيـة معهم، إلى درجة قـد تصل إلى الشك والارتيـاب الدائم في نوايا واتجاهات وأفعال الآخرين.

٢. صعوبـات فـي الشعور بالقيمة وتقدير الـذات: أن تُجرح أو أن تتعرض للأذى في عالـم الطفل البسيط يعنى أنك (أي الطفل) شخص سيء وتستحق ذلك، ومـن هنا تبـدأ الصعوبة لدى الطفـل، والبالغ فيمـا بعد، في الشعـور بقيمته وتقديـره لنفسـه. فالطفل يميل إلى عـدم تعريض أهم علاقة فـي حياته (أي علاقتـه بوالديه) للخطر، فيرجـح كفة أنه هو الشخصـ المخطئ. وحيث أن الأطفـال يرون الأمور بصـورة مطلقة، إما صح مطلـق أو خطأ مطلق، فترجح الكفة بسهولة في داخلهم ضد أنفسهم. حتى وإن تراءى للطفل اشتراك والديه فـي المسئوليـة وحيث أنه يرى نفسه كامتـداد لوالديه فإن أمـر قبوله لوالديه كأشخاصـ أساءوا إليه يعنـى قبوله لمبدأ أنه هو أيضـاً شخص سيء يستحق هـذه الإساءة. وينمو الطفـل وبداخله الاعتقاد أنـه إذا كان والديه وهم أقرب الناس إليه قد رأوا أنه شخص سيء فلابد أنه هكذا فعلاً وأن كل شخص أخر سوف يراه ويعامله بنفس الطريقة.

أيضـاً شعور الطفل بالعجز تجاه إمكانية تجنب أو إيقاف الإيذاء الذي يتعرض لـه إنما يزيد مـن إحساسه بالدونية والشك بالنفسـ وتكوين النظرة المتدنية لذاته.

من الصفـات التي نعت الأشخاص بها أنفسهم، فـي مقابلات مشورية معهم، بسبـب مواقف إيذاء محددة تعرضوا لها في الطفولـة: «أنا هُزء، هفية، هايفة،

٢١ Gil, Eliana; Ph.D. ,Outgrowing The Pain., Launch Press 1983

٢٢ يقول التقرير العالمي للأمم المتحدة ٢٠٠٧ بشأن العنف ضد الأطفال: «يمكن للعنف الذي يتعرض له الأطفال في محيط المنزل والأسرة أن يؤدي إلى عواقب تستمر مدى الحياة وتضر بصحة الأطفال ونمائهم (البدني والنفسي).. وتزداد الآثار والعواقب تعقيداً حينما يكون إيذاء الأطفال على يد أشخاص يحبونهم ويثقون بهم. وفي الأماكن التي يفترض أن يشعروا فيها بالأمان.» (ص ٦٣ من النسخة العربية)

ملطشــة، زبالــة، حاجة الناس بتســتخدمها وبعدين ترميها، ماليــش أي معنى أو أي قيمــة، ربنــا هيعاقبني لأني قــذر وغلطان». هــذه النعوت توضــح صعوبة تقدير الذات لدى ذلك الشخص.

٣. **صعوبـات فـي الإنجاز وتحقيق الأهداف:** وهذا الأمــر مرتبط بمشكلة القيمة التــي يعانى منها الشخص الذي تعرضــ للإساءة في طفولته. فهو إما لا يشعر بالشبع من جهة إنجازه وتحقيقه للأهداف أو أنه لا يشعر أساساً بمقدرته على الإنجاز بل يخشى المحاولة فيتنحى عن الساحة قبل أن يبدأ.

٤. **صعوبـات فـي التواصل والتعامل مع الآخرين، وضعـف الحدود الشخصية:** إن هــذه الصعوبــة تظهر في اتجاهين مختلفين، فإمــا أن يتخذ الطفل، كذلك البالغ فيما بعد، لنفسه العزلة والوحدة كأسلوب حياة، حيث يلعب بمفرده دائماً أو تنحصر صداقاته مع الحيوانات المنزلية الأليفة فقط أو يخلق لنفسه عالماً خاصــاً من التخيلات، معطياً الآخريــن الانطباع بأنه ليس لديه شيء ليقوله أو يفعلــه معهم أو أنــه غير مهتم بالحوار بطريقة تجعــل الآخرين يشعرون بأنهم يتسببون له بالحرج وعدم الراحة فيتركونه، الأمر الذي يشعره بأن مخاوفه قد تحققت وأنه «منبوذ ولا يوجد من يحبه»، فيشب على هذا المنوال من الانعزال والوحدة والشعور بالاغتراب، وربمــا القسوة والصلابة والجمود كنمط حياتي مــن أجل حماية الذات. وأما الاتجاه الآخر يتمثــل في أن يتعلق الشخص الذي تعرضــ للإساءة فــي طفولته بأيٍّ مــن الأشخاص القريبين لــه بصورة زائدة ويظــل يلاحقه بطريقــة غير صحية عاملاً علــى استرضــاءه، أو حتى إغواءه، سعيــاً للحصول على الإحساس بــأن هناك من يحبه. وهذا أيضاً يشكل صعوبة أخــرى في التواؤم أو التواصل مع المجتمــع. فينشأ الشخص ولديه صعوبة فــي تمييــز وتحديد حدوده الشخصية وفصلها عــن حدود الآخرين نتيجة لتعرضه لانتهــاك حدوده الشخصية سواء بدنياً أو معنوياً أو جنسياً في طفولته، ونتيجة أيضــاً لتعلقه الزائــد بالآخرين، بما لا يسمح له بتنمية حســ ذاتي بشخصيته وبحــدوده الشخصية. يظهر هــذا الاتجاه بشكل جلي فــي الفتاة التي تعرضت إلــى إيذاء جنســي شديد في طفولتها حتى إنها تصير فيمــا بعد فاقدة لملكية حتــى حدودها الجسدية، بل إنها تكون غير قــادرة على رفض أي تعدي جنسي تتعرضــ له كشابة بالغة. وأيضاً في الفتــى (أو الفتاة) الذي تعرض للقهر من

خلال الإيذاء البدني أو المعنوي فيشب ليناً خانعاً وطائعاً لكل من حوله حتى في تعديهم على مسئولياته الشخصية وخصوصياته بسبب ضعف حدوده الشخصية.

٥. **صعوبات في العلاقات الجسدية الحميمة:**

أ- إن الأشخاص الذين تعرضوا للإساءة في طفولتهم لم يختبروا أن يُحَبوا أو أن يكونوا محبوبين بطريقة سليمة وآمنة من أول وأكثر الناس قربا لهم أي والديهم. فالأطفال الذين تعرضوا للإهمال ربما لم يختبروا أبدا أن يلمسهم أحد أو يحملهم أو يحتضنهم أو أن يجدوا الغذاء والعناية المناسبة وبطريقة صحيحة، لذلك فإن ملامستهم بعد البلوغ حتى من قِبَل أقوى المحبين أو أرق الأصدقاء تجعلهم يحجمون أو ينسحبون بعيدا أو تتقلص عضلاتهم إذ أنهم لم يعرفوا أبدا كيف يستجيبون للمسات أخرى عدا الأذى والاقتحام. وهذا ربما يكون السبب الرئيسي في القسوة وجمود المشاعر والاشمئزاز من العلاقات الحميمة.

ب- بعض الأطفال تعلموا أن يفصلوا استجاباتهم العاطفية عن تلك الجسمانية، وهو ما يسمى بعزل المشاعر (وهي أيضاً إحدى آليات الدفاع اللاشعورية التي قد يستخدمها الطفل لمواجهة ما حدث له من إيذاء يعجز عن تجنبه). فهؤلاء الذين تعرضوا للإيذاء الجسدي تعلموا أن لا يبكوا أو يشتكوا أو يعبروا عن مشاعرهم إذ أن مثل هذه الاستجابات العاطفية لم تأت عليهم إلا بمزيد من المتاعب، بينما هؤلاء الذين تعرضوا لإيذاء جنسي يكونون قادرين على وصف حوائط الحجرة بكل دقة بدلاً من الألم الذي قد اختبروه، إذ أنهم وضعوا كل تركيزهم على شيء آخر كي ما يستطيعوا أن يعبروا فوق الإساءة ويتجنبوا الإحساس بالألم النفسي الذي يفوق القدرة على التحمل، كما لو كان الشخص يقول لنفسه «إن لم أشعر بشيء فلن أتألم». هذا الفصل البيّن والنفور من اللمس ربما يكون وراء النفور من الجنس مثلما في حالة برودة المرأة Frigidity وعدم تفاعلها الطبيعي مع زوجها أحياناً كثيرة.

إن التعرض للإساءة الجنسية يتضمن مظاهر عديدة في علاقات الشخص

الحميمــة وخاصة في الزواج، فالتعاملات الجنسية سوف تطلق ذكريات وردود أفعال معينة من شأنها أن تقطع الطريق على الثقة في الآخرين وتنمية العلاقات الحميمة وهو ما يظهر في الكثير من المشاكل الجنسية ذات الخلفية النفسية.

ج- من الشائع أيضــاً أن يدخل بعض الأشخاص الذين تعرضوا لإيذاء جسدي أو جنســي في طفولتهم في علاقات زوجيــة تشابه كثيراً العلاقات السيئة التي قــد تعرضوا لها في طفولتهم فيكررون خبرات الماضي مرة أخرى مؤدين دور الضحيــة ثانية، إما لأنهم قد اعتادوا ذلك نتيجة للخوف أكثر من قدرتهم على اختيــار أشياء جديدة غير مألوفة حتى وإن كانت تلك الأشياء أفضل، أو لأنهم يكــررون بطريقة لا شعورية المشهد القديم ليروا مــا سيحدث هذه المرة بعد أن صاروا بالغين.

٦. **مشكلات جنسية:** يتحول بعض الذين تعرضوا للإساءة كأطفال إلى أشخاص مسيئين بدورهم وبالأخص هؤلاء ذوي الإساءة الجنسية فنجدهم يتحولون إلى الشهــوة والإدمان الجنسي، الاعتداء الجنســي والاغتصاب، الجنسية المثلية، الميول الجنسية الشاذة، أو يتعرضون لمشكلات نفسية جنسية في الزواج مثل الضعــف الجنسي عند الرجل أو التشنــج المهبلي عند المرأة Vaginismus. وقد يتجه البعض منهم إلى العهر أو الدعارة.

فــي استطلاع للــرأي بمدينة ســان دييجو بولايــة كاليفورنيــا الأمريكية أقرّت ٩٠٪ مــن العامــلات بالدعارة أنهن قــد تعرضن للإيذاء الجنســي في مرحلة الطفولــة[٢٣]. كمــا أشــار البحــث الذي قــام به الأمريكــي جريجــوري ديكسون عــام ١٩٩٦ إلــى أن ٤٩٪ من المثلييــن جنسياً قد حدث لهم نــوع من الاعتداء الجنســي في طفولتهم[٢٤]. وقد عاصرت بنفسي، أثناء جلسات المشورة، أطفال فــي العاشــرة والحاديــة عشر مــن العمر وقــد ظهــر وترسخ بداخلهــم الميل الجنسي المثلي مبكــراً بالفعل، قبل أن يقدموا على أي ممارسات جسدية على الإطــلاق، نتيجة للإســاءات المعنوية والجنسية التــي تعرضوا لها، مما يعكس

٢٣ Murphy, Bob, Sex Offender Program، ،Theft of innocence،. Oregon T.V, U.S.A

٢٤ منتصر، د. خالد. «الختان والعنف ضد المرأة». الهيئة المصرية العامة للكتاب - مكتبة الأسرة ٢٠٠٢

لنا حقيقة محزنة لدرجة تفوق التحمل؛ وهي أن اضطراب الجنسية المثلية يبدأ كاضطراب نفسي في الطفل مبكراً جداً قبل أن يتمكن الطفل من صنع اختياراته الخاصة أو الإقدام على أي ممارسات جنسية خاطئة، ويظل هذا الإنسان يصارع مع هذا الميل الجنسي المضطرب (المثلي) ربما طوال حياته حتى وإن نجح إرادياً في التحكم في سلوكياته والابتعاد عن أي ممارسات جنسية خاطئة، وهو صراع مؤلم يفوق الوصف!

٧. اضطرابات أو أمراض نفسية وعقلية: يمثل الاكتئاب والقلق والهستيريا (خصوصاً الانشقاقية «اضطراب تعدّد الشخصية MPD») والسلوك المدمّر للذات (مثل الإدمان، الانتحار، اضطرابات الطعام، جرح الجسد ... الخ) أكثر المشاكل النفسية والعصبية انتشاراً والتي قد يعاني منها المتعرِّض للإساءة – خاصة الجنسية – في طفولته. يوضّح رائد التحليل النفسي في العصر الحديث سيجموند فرويد، أنه في عام ١٨٩٦ وبعد علاجه لعدد (قليل) من مريضات الهستريا والوسواس القهري والقلق اكتشف أن جميعهن بلا استثناء قد تعرضن للإيذاء الجنسي حين كن أطفالا وغالباً من آبائهن. وقد خلصت نتيجة دراساته إلى أن الإيذاء الجنسي كان سبباً أساسياً في مثل هذه الأمراض. وفي مركز علاج الإدمان الرئيسي بولاية أوريجون الأمريكية تقول الإحصائية الخاصة بنهاية القرن العشرين أن ٩٠٪ من الفتيات و٧٥٪ من السيدات قد تعرضن للإيذاء الجنسي كأطفال.[٢٥]

كما أشارت العديد من الدراسات إلى وجود ارتباط دال بين التعرض للإيذاء الجنسي (وخصوصاً بين المحارم) وبين نمو سلوكيات تدمير الذات (كالإدمان والانتحار واضطرابات الأكل) وأيضاً الأعراض الذهانية (الاضطرابات العقلية). كما أظهرت دراسات أخرى وجود ارتباط بين الإساءة الجسمانية والإهمال وبين ظهور الأعراض الذهانية واضطراب الشخصية المضادة للمجتمع والسيكوباتية.[٢٦]

٢٥ Murphy. Bob. Sex Offender Program، ،Theft of innocence،. Oregon T.V. U.S.A

٢٦ بخيت، محمد السيد، فعالية برنامج إرشادي في تعديل أساليب معاملة الوالدين للأبناء (رسالة دكتوراه في الصحة النفسية)، جامعة عين شمس – كلية التربية – مكتبة الدراسات العليا، ١٩٩٩

٨. **الشعور بالذنب واحتقار الذات:** عادة ما تُقدم إغراءات للطفل كتمهيد للإيذاء الجنسي، مثل منحه بعض الهدايا أو الحلوى، أو الإطراء والتمييز في المعاملة وإعطاءه بعض التلامسات الحانية، أو اصطحابه في نزهة أو للتسوق له/لها بالذات. وهذه الأفعال يسعد ويتمتع بها الطفل لأنها تعطيه الإحساس بالحب والقبول والدفء الذي يحتاجهم. ولكن حين تحدث الإساءة الجنسية وتأتي مشاعر الألم والنفور والإحساس بالغدر مصاحبة لنفس الأفعال التي أثارت الإحساس بالحب والقبول والدفء تتضارب مشاعر الطفل وتتمزق نفسه بشدة ويبدأ في الإحساس بالذنب والخزي من نفسه. يزداد الإحساس بالذنب واحتقار الذات بالأخص متى شعر الطفل باللذة الحسية، والتي قد يشعر بها دون تعمد، نتيجة لاستثارة أعضائه الجنسية، إذ يحمل بداخله الإحساس بأنه لابد وأن يكون خاطئ ومجرم شرير ومسئول عما حدث، لما شعر به من لذة. أيضاً فإن مَن تعرّض لأنواع أخرى من الإيذاء قد يعاني من الإحساس بالذنب نتيجة لإحساسه الزائف بالخطأ والمسئولية وإحساسه بالسوء من جهة ذاته على الأقل لفشله في إيقاف الإيذاء.

٩. **مشاكل مع الذاكرة والقدرة على التركيز:** في بعض الحالات والتي تكون فيها الإساءة عنيفة أو صادمة قد تهتز الذاكرة وتتأثر كتعبير عن صعوبة تقبُّل وتصديق ما حدث حيث يميل الشخص للاعتقاد بأن الأمر كان كابوساً أو حلماً فظيعاً، وهو الشيء الأسهل تصديقه، كما قد تفاجئه بعض ومضات الذكريات الفجائية أو الكوابيس. كما قد يجد الشخص صعوبة في التركيز نتيجة لضغط بعض الأفكار المقلقة أو الذكريات المبهمة.

١٠. **تشوش القيم:** قد تهتز لدى الشخص مفاهيم الخير والشر وتصبح مشوشة ومشوهة ونسبية بسبب ما تعرض له من إيذاء، أوحين يتلامس مع ما بداخله من غيظ وغضب على الوالدين سواء باعتبارهم الأشخاص المسيئين أو باعتبارهم لم يقوموا بحمايته من التعرض للإساءة وهم رمز الصلاح والحب والرعاية (رمز «الله» لدى الطفل في طفولته المبكرة).

بعض الإرشادات الهامة، العامة وليست التفصيلية، للتعامل مع إيذاءات الطفولة كأناس راشدين الآن:

- غالباً ما تُعتبر حوادث الإيذاء، خاصة الشديدة منها، بمثابة صدمة مؤجلة

تحتـاج إلى استعادة التذكر والتفريغ، كما هو الحال في التعامل مع الصدمات والأزمـات النفسية، كي يصل الشخص إلى الفهم والتعامل الصحيح مع ما قد حـدث معه. حيث أن الطفل نظـراً لصعوبة تناوله صدمة الإيذاء في وقتها فإن عقله يضعها جانباً لسنوات حتى يكون قادراً على التعامل معها فيما بعد، وهذا ما يسمى بالكبت (وهو أحد آليات الدفاع اللاشعورية الأخرى).

- لكي يحدث هذا الفهم الصحيح ومن ثم التعامل الصحيح مع حوادث الإيذاء فغالبـاً ما سيجد الشخص نفسه مضطراً إلى استعادة أحداث الصدمة كما هـي وتفريغهـا بالتفصيل ومعايشـة الألم وتذوقه من جديـد - رغم صعوبة ذلـك في كثير من الأحيـان - حتى يستطيع أن يكسر حاجـز الإنكار ليخرج من خلفه.

- لـذا يجب العمل على الخروج مـن وراء حائط الإنكار اللاشعـوري والذي يقي مـن ألم التلامسـ مع حقيقة الأمـر، برغم صعوبـة هدم هـذا الحائط الذي بنـاه الشخص على مدى سنـوات. ربما يجب خفض الحائـط طوبة بعد طوبة وبالتدريـج. وهنـا يأتي دور تقنية كتابة المذكرات وسرد الأحداث أمام المشير لمساعـدة الشخص على التعرف على مشاعره وأفكاره والتعبير عنها لمواجهة صدمـة الإيذاء والتعامل معها. تلـك الآلية تعتبر الخطوة الأولى والأساسية في طريق العلاج.

حـدد الدكتـور دان ألندر الحقائـق الثمانية التاليـة والتي تساعـد الشخص الذي تعرض للإيذاء الجنسي في طفولته على الخروج من خلف حائط الإنكار[٢٧]:

١. لقد تعرضت لهذا النوع من الإساءة أوالإيذاء.
٢. أنا ضحية لجريمة ارتُكبت في حقي جسدياً ونفسياً.
٣. كضحيـة، أنا غير مسئول بأي شكل من الأشكال عـن هذه الجريمة أي إن كان ما اختبرته أو حصلت عليه كنتيجة لهذا الإيذاء (نقود، لذة واستمتاع، ...).
٤. إن هذا الإيذاء قد صنع تدميراً في نفسيتي.
٥. هذا التدمير يرجـع إلى المزيج الديناميكي للإحساسـ بالعجز والغدر الذين شعـرت بهم (الشعـور بالغدر والخيانة يأتـي إما بسبب التعرضـ للإيذاء من

٢٧ ألندر، د. دان. "القلب المجروح". ترجمة: سمير الشوملي. إصدار كنيسة جماعات الله الأردنية. عمان ٢٠٠٧

شخص معروف لا يُتوقع منه الإيذاء، أو بسبب قصور الوالدين في توفير الحماية والمناخ الصحي والآمن).

٦. إن التدمير الذي حدث معي يختلف عن مثيله عند الآخرين من جهة المدى والشدة والعواقب، ولكنه في كل الأحوال يستحق الاهتمام والعمل فيه.
٧. إن التعامل مع هذه الإصابات الداخلية سوف يستغرق وقتاً، ولا يجب التعجل في مثل هذه العملية.
٨. لا ينبغي أن أحتفظ بستارٍ من السرية والإحساس بالخزي فوق ماضيَّ، ولكني أيضاً غير مطالَب بأن أشارك بماضيَّ مع أي شخص لا أشعر بجدارته أو حساسيته.

- غالباً ما سيتعجب الشخص من حجم مشاعر الغضب والألم وربما أيضاً الخزي والخجل أو الخوف وعدم الأمان، تلك المشاعر التي كانت مكبوتة لا شعورياً، والتي لابد وأن يعود يعايشها نفسياً ويختبرها من جديد، تجاه ما قد حدث من أذى، حتى أنه قد يشعر بالحزن والألم الشديد وربما الاكتئاب أيضاً لما قد حدث معه، وذلك قبل أن يستطيع التصالح مع نفسه والتعامل مع حياته بطريقة أكثر صحة. فعندما يتذكر الشخص التجربة كاملة، وليس قبل ذلك، فإنها تصير بين يديه ليفعل بها ما يشاء. فهي لم تعد تتحكم به ثانية بل يصير هو الآن المتحكم بها. عندما يكسر الشخص السلطان السحري للكبت والإنكار فإنه يحرر نفسه من سجن الخوف والألم.

- فقط عندما يكون الشخص قادراً على تناول أحداث صدمة الإيذاء، وليس قبل ذلك، فإن ذهنه سوف يبدأ في تذكيره بأحداث الصدمة شيئاً فشيئاً بلغته الخاصة وذلك من خلال مثيرات معينة تطلق بداخله الذكريات المكبوتة كما الضغط على الزناد Triggering. فيبدأ الشخص باختبار رموز معينة تذكره بأحداث الصدمة، مثلاً: الإحساس بالبرد، فقدان القدرة على الكلام، أحلام أو كوابيس معينة متكررة، نفور أو خوف غير منطقي من شيء ما أو مكان ما، ذكريات فجائية، أو تذكر رائحة معينة. هذه الرموز قد تبدو أحياناً وكأنها هلوسة، ولكنها ليست كذلك.

- من المهم تذكّر أننا عندما ننظر إلى الماضي فأننا نراه بعيوننا كأشخاص

بالغين، بينما الإساءة قد حدثت لنا كأطفال وليس كأشخاص بالغين، أي أن نظرتنا المنطقية للأمور كبالغين لا تكفي لفهم وتفسير طبيعة الأذى الذي حدث لنا في طفولتنا.

- من خلال حوار مشوري منطقي، يجب العمل على إعادة تشكيل وتنظيم الذهن والذاكرة وخاصة في أمر الذنب واهتزاز القيم (وضع النقاط فوق الحروف بطريقة صحيحة)، فيجب مثلاً أن نعرف أن الطفل، مهما كان، هو غير مسئول إطلاقاً عن الإيذاء الذي حدث له وذلك بسبب فارق القوة والسيادة.

- يجب العمل على تنمية الإحساس بالاحترام وتقدير الذات، من خلال التقنيات المعرفية cognitive وربما التدريبات السلوكية، وهي أنواع متخصصة من طرق المعالجة المشورية التي يعرفها المشيرون المدربون.

- قد يحتاج الشخص إلى الغفران لنفسه كما إلى الذين أساءوا إليه، وهذا أمر بديهي لعملية الاستشفاء من آثار هذا الإيذاء.

- يحتاج الشخص أن يتذكر دائما بأنه لم يعد ضحية، حتى لا يستمر في سلوك الضحية فيما بعد. كما يحتاج إلى تنمية القدرة على الرفض والمقاومة وعلى ممارسة السيطرة على جسده وعلى حياته ضد أي استغلال جديد (وضع الحدود الواضحة والقوية). إذا كانت الضحية مثلا سيدة متزوجة فلابد أن يتفهم زوجها طبيعة احتياجها لوقت للشفاء دون إلحاح في طلب تجاوبها العاطفي أو الجنسي معه، الأمر الذي ربما تكون غير قادرة عليه قبل تماثلها التام للشفاء، وإلا فإنها تزداد نفورا من العلاقة الزوجية وتزداد المشكلة تعقيداً.

- يحتاج الشخص إلى العمل على تنمية الرغبة في الانتماء والتواصل والشعور بالأمان، أيضاً من خلال بعض التدريبات السلوكية والمعرفية.

- أخيراً، يجب التنويه على أن الشخص غالباً ما يحتاج إلى طلب المشورة

لمساعدته على تطبيق بعض الإرشادات السابقة، كما قد يحتاج في بعض الأحيان النادرة إلى اللجوء إلى طبيب في حالة وجود تعقيدات تستلزم تدخلاً طبياً، وهذا ما يستطيع المشير / المعالج المُدرب تمييزه.[٢٨]

---

٢٨ وهنا يجدر بنا الإشارة إلى أهمية التفريق بين دورين مختلفين:
الأول هو دور المشير / المعالج النفسي The counselor/ therapist وهو الشخص الدارس للمشورة وعلم النفس والمؤهل للقيام بهذا العمل، والثاني هو دور الطبيب النفسي The psychiatrist وهو الشخص الدارس للطب النفسي وليس المشورة أو العلاج النفس، حيث هناك خلط خاطئ كبير بين هذين الدورين في مجتمعاتنا العربية النامية نظراً لتأخر وندرة وجود دراسات جامعية مؤهلة لدور المشير / المعالج النفسي ببلادنا، سواء على الصعيد المسيحي أو العلماني.
لمزيد من المعلومات في هذا الأمر، يمكنك مراجعة مقال «المشورة في مقابل الطب النفسي، والفرق بينهما» بموقعنا على الإلترنت http://www.arabic-christian-counseling.com تحت بند «مقالات علمية».

الفصل السادس

نتائج فقد الحب وتشوه أنماط الشخصية

«هناك حفرة عميقة بداخلك، في عمق كيانك، كما الهوة بلا قرار. لن تفلح أبداً في ملئها.»

هنري نووين

أصبح من الواضح الآن كيف أن فَقد الحب الأساسي وضياعه في الطفولة يمثل زلزالاً عنيفاً مدمراً لعمـق الكائن الإنساني، إذ أنه يشكّل خللاً واهتزازاً عميقاً لهوية الإنسان وقيمتـه وإحساسه بالانتماء، إلى درجة قد تصل بالإنســان إلى الإحساس بالرفض في ذاتـه وفقدان المعنى لهذه الحيــاة ولوجوده فيها. فالحب هــو الأكسجين الذي يتنفسه الإنســان وبه يحيا، وهو تصميـم الله للإنسان حين خلقه «أن لا يجـد الشبع في حياته ســوى فــي الحب»، المستمَد في النهاية من الله نفسه، حيـث يكون الوالدان بمثابة أداة توصيل جيدة لذلك الحب الذي يحصلان عليه هم أيضاً من الله. وفي الحقيقة يبدو أن هذا العجز في الحب هو بمثابة سم زعاف يستشري ببطء في داخل الكيان البشري كله منذ اللدغة الأولى للحية القديمة، أي منذ سقوط الإنسان وانفصاله عن الله – مصدر الحب. فيُولد الطفل ولديـه الاحتياج للبرهنة والإثبات لنفسه، كما شرحنا سابقاً، بأنه محبــوب وغير مرفوض. ولذا فالتحدي دائمــاً موضوع أمام كل جيل فــي أن ينجح في إعطاء الحب الكافــي للجيل الذي يليه ليوقف استشراء سم نقص الحب واعفاء الجيل الجديد من الاحتياج للسعي الدؤوب للبرهنة الذاتية واكتساب الحب بعرق جبينه، وهذا

مـا يتوقعـه الله من كل جيل تجـاه الجيل التالي. فسقـوط الجنس البشـري لا يلغي أن الوالدين، من خلال التربية السليمة والصحية، قادرين على إعطاء طفلهما قدر ما من الحـب يكفي احتياجه لينمو ويعيش سوياً في هذه الحيـاة. ولكن عندما يفشل الوالدان فـي تحقيق ذلـك فإن سم الرفض ونقص الحب يستشـري بالتأكيد حتى يصل بالطفل إلى حالة من التمزق والتفسخ والاهتزاز النفسي، مما يجعله ضعيفاً هشاً Vulnerable وأكثر عُرضة للألم والإصابة. وهو ما يمكن أن نطلق عليه في النهاية مصطلح «التوتر/ القلـق Anxiety»، الذي هو القاعـدة الأساسية لكل الاضطرابـات النفسية، وهو نتاج لسبيكة الشك بالنفس والذنب والنقص الذي تعرض لهم الطفل مبكراً.

مـن الهام جداً إدراك حقيقـة أن التعرض للحرمان والنقصـ الشديد في الانتماء الآمـن والحـب الأساسي فـي مرحلة الطفولـة المبكرة، كمـا ذكرنا سابقـاً، في أغلب الأحيـان لا يمكن تعويضـه can not be redeemed، ولكن ينبغـي على الشخص بعد بلوغه وامتلاكه مصيره، أن يعمل بطرق أخرى ووسائل بديلة صحيحة ومشروعة لإعادة بناء شخصيته أياً كان ما حدث بها من نقص، مثل «العلاقة الشخصية مع الله، اتساع الفكـر من خلال القـراءة، الإنتاج والإسهام في حياة الآخريـن، وامتلاك أهداف ذات معنـى للحياة، وأخيـراً العلاقة الشخصيـة الأمينة مع شخص آخـر، مثلما يحدث في المشـورة»، وهنا تظهـر مسئولية الأبنـاء، وسوف نتحدث عن ذلك بأكثـر تفصيلاً في الفصـل الثامن من هذا الكتاب. على أي حال، وعلى سبيل المثال، فإننا نجد أن نقص الحـب هذا عينـه يمكن أن يكون هـو المنبه الأكبـر لاحتياج الإنسان إلـى الله والدافع المحرك لاقترابه إليه، حيث هنـاك يجد أن جوعه للحب يُشبع تدريجياً ويعود الشخص يكتسب إحساسه بالقيمة والمعنى.

كتـب الأب الراحل هنـري نووين الذي اختبر بشدة ألم نقصـ الحب والتعلق الآمن مبكـراً والـذي استمر معه حتـى نهاية حياته، كتـب الكلمات التالية فـي مذكراته التي نشرناها مؤخراً:

اعمل حول حفرتك العميقة

هنـاك حفـرة عميقة بداخلك، في عمق كيانك، كما الهوة بـلا قرار. لن تفلح أبداً في ملئها، لأن احتياجاتك لا تنفد أبداً. لا بد لك من العمل حول هذه الحفرة حتى تُغلَق

تدريجياً. هذه الحفرة هائلة، وألمك عميق جداً، فسوف تكون دائماً مُجرَّباً بالهروب. هنـاك تطرفيـن عليك تجنب الوقوع في أحدهمـا: أن تُمتص بالكامل في ألمك، أو أن تُلهى بأشياء كثيرة تبقيك بعيداً عن الجرح الذي تريد له الشفاء.

اصرخ إلى الداخل

هنـاك انفصام قـد حدث بين الألوهية والإنسـانية فـي داخلك. ففي مركـز الألوهية الممنوحـة داخلـك أنت تعـرف إرادة الله وطريقه ومحبته. ولكن إنسـانيتك مفصولة عن ذلك. فاحتياجاتك الإنسـانية العديدة للحب والسـلوى والاهتمام تحيا بمعزل عن المساحة الإلهية المقدسة داخلك. ودعوتك هي أن تجمع بين هذين الجزأين من ذاتك من جديد.

يجـب عليـك الانتقال تدريجياً من البكاء خارجيـاً والصراخ إلى الناس الذين تظن أن بإمكانهم تسديد احتياجاتك، إلى الصراخ داخلياً إلى الموضع الذي فيه يمكنك أن ترى نفسك محمولاً ومسنوداً من الله.[١]

انحراف الأنماط الطبيعية للشخصية

أحـد أهم النتائج العملية لتعرض الإنسان لنقص الحب في طفولته المبكرة، والتي تستمر معه لفترات طويلة في حياته كنمط فكري وسلوكي، خلاف القلق والتوتر الرئيسي الذي يحدث في الشخصية، هو انحراف أو تشوه واعوجاج الطبائع الشخصية.

حين يختبر الإنسان الاضطراب بسبب فقد الحب يحدث انحراف في الطبع أو نمط الشخصيـة الأساسـي للإنسـان إلى أحد اتجاهيـن، أو ربما ثلاثة حسـب بعض الآراء، وذلك في محاولة فاشلة من الإنسان للتعامل والتكيف مع هذا الفقدان للحب، أو بكلمات أخرى للكفاح ضد القلق الناجم عن الحرمان من الحب وفقدان التعلق الآمن بالوالدين.

هنـاك نمطان متناقضان ظاهريـاً رغم اشتراكهما في القاعـدة الأساسية لنقص

١ نووين، الأب هنري. «صوت الحب الداخلي». ترجمة: مشير سمير. الناشر: المترجم. القاهرة ٢٠٠٩

الحب، وهما: «الإذعـان والمسايرة Compliance»، و«التحـدي والتمرد Defiance» حسب تسمية موريس واجنر[٢]، أو كما يسميهما د. بول تورنييه رد الفعل «الضعيف»، ورد الفعل «القوي»[٣].

يقول د. أنطوني ستور: «ليس من إنسان – كائناً من كان – يستمتع بالاتزان الكامل بحيـث لا يستخدم التحاشي (أي الابتعاد والتمـرد) أو الرضوخ (أي الإذعان) إلى حد ما في مجابهته للآخرين. ولكن هذه المواقف يمكن أن ترتبط بالنوعيات المبكرة جداً من السلوك لدى الأطفال الصغار.»[٤]

ومـن الطبيعـي إدراك أن الإنسان، رغم أنــه قد يكون لديه الميـل بالفطرة لأي مـن هذين القطبين المتضادين مـن الطبع أو المزاج، إلا أن الدور السلبي الذي قد يلعبــه الوالــدان في التنشئة المبكـرة إنما يوجّه وينمي هذا الميـل في اتجاه متحور مضطرب. بمعنى أنه من الطبيعي أن يكون الشخص ميالاً فطرياً إما للرقة والتأمل والهدوء واللطف بدرجة أكثر من شخص آخر (وهو الشخص الذي يميل إلى الأدب والموسيقـى والشعـر، على سبيل المثـال)، أو أن يكون ميالاً إلـى الصلابة والكفاح والديناميكيـة وخوض التحديـات أكثر من الآخـر (وهو الشخص الـذي يميل إلى الرياضـة والهندسـة والإدارة والحسابات، على سبيل المثال). هـذا دون التعرض لأي صعوبـات في النمو النفسي أو اضطرابات شخصية، وإنما تأتي تلك الصعوبات والاضطرابـات مستخدمة الميـل الفطري الطبيعي للشخصية هـذا محدثة تشوهاً بـه، فتصير الرقة واللطف والود مسايرة وإذعان واعتمادية واسترضاء، كما تصير الصلابـة والكفـاح وقبول التحديـات عدوانية وقسـوة وتطاحن وتسلـط ومنافسة، كذلـك أيضـاً يتحول الميل للهدوء والتأمـل والسكينة إلى انفصـال وانعزال وتقوقع حول الذات.

يستأنف أنطوني ستور قائلاً: «الطفل الذي لم يُشكِّل في مرحلة عمره الباكرة روابط تسودهـا الطمأنينة المتأتية عن الثقة بالشخصيـات التي تعلق بها، قد يقدم ردود فعل متباينـة تجاه الوالدين، ويعد ذلك تجاه الناس الآخرين، بيد أني أعتقد أن هذه الأنواع

٢ Wagner, Maurice E. .The Sensation of Being Somebody,. Zondervan 1975

٣ تورنييه، د. بول. «الأقوياء والضعفاء». ترجمة: د. أماني سمير وحنا يوسف، دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩.

٤ ستور، أنطوني. «الإعتكاف عودة إلى الذات». ترجمة: يوسف ميخائيل أسعد. نهضة مصر ١٩٩٣

من ردود الفعـل تنشأ على أساس جانبين أساسييـن: الأول هو المراضاة والاسترضاء Placation والثاني التحاشي Avoidance [٥].»[٦]

١. النمط الأول: الإذعان (المسايرة والاسترضاء)

حيـث «يشعـر الفـرد، حسبما يقول إريـك فروم، بـأن مصدر الخير كلـه قائم في الخارج (وهو ما يعبر بدرجة كبيرة عن احتياج الطفل المفقود لحب الوالدين)، فيعتقد أن السبيـل الوحيد للحصول علـى مراده – سواء كان شيئاً ماديـاً أو وجدانياً للحب أو المعرفة أو اللذة – هو أن يتلقاه من ذلك المصدر الخارجي.»[٧] وهو ما جعل إريك فروم يسمي هذا النمط «التوجه الاستقبالي».

«فاحتياج هذا الشخص للحب –حسبما تقول كارن هورني، احد أهم تلامذة فرويد– احتياج قهري يجب الحصول عليه أياً كان الثمن، وهو ضرورة حيوية له حيث أن وجوده كله وأمانه كله يعتمد على أن يكون محبوباً دون أي اعتبارات أخرى. لذا، يكون في داخل هـذا الشخص مطالبة لا شعورية دائمة بالحصول علـى حب مضحٍّ وغير مشروط دون أي تحفـظ أو مقابل أو حتى عائد لهذا الحب، كي يشعر أنه محبوب (وهو الشعور الذي لـن يستطيع أن يشبعه أبداً بهذه الوسيلـة) لذلك فهو لديه احتياج عميق للحب لا يُشبَع أبداً. كما أن هذا الشخص لا يستطيع أن يثق في أي محبة تُقدَّم له لثقته الكاملة بأنه لا يُوجـد فيه شيء يُحَب. وتبعاً لذلك فهو لا يستطيع أن يُحِب (حباً حقيقياً)، إذ أن الحب لا بد وأن يشتمل على ثقة المحب في أنه هو أيضاً محبوب.»[٨]

وعلـى ذلـك، فـإن أحـد أهـم تحديـات التغيير لهـذا الشخص هـو أن يـرى أن ما يحتاجه يمكن أن يوجد بداخله وليس في الخارج!

يلجـأ هـذا الشخصـ، بطريقـة غيـر مباشرة، إلـى محاولـة كسب وشـراء الحب (المفقـود) – حتى لو كان هذا الحب حباً غير أصيـل– والقبول من الآخرين بأن يكون دائماً طيعاً، لطيفاً، مبتسماً وعاملاً على إرضائهم، الأمر الذي قد بدأ منذ الطفولة مع

٥ وهو المصطلح الذي يستخدمه أنطوني ستور للتعبير عن التحدي والتمرد.

٦ ستور، أنطوني. «الإعتكاف عودة إلى الذات». ترجمة: يوسف ميخائيل أسعد. نهضة مصر ١٩٩٢

٧ فروم، إريك. «الإنسان لنفسه». ترجمة: مجاهد عبد المنعم مجاهد. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩

٨ Horney, Karen. «The Neurotic Personality of our Time». W. W. Norton & Company. INC. 1937

الوالدين في محاولة منه للحصول على الارتباط والتعلق الآمن غير المتوافر، والذي يعمل على تأكيد شخصيته أو التحقق من ذاته بحسب تعبير موريس واجنر.

وهكذا يصبح الإذعان والمسايرة واسترضاء الآخرين نمطاً مميزاً له في تعامله مع الجميع من أجل الحصول على حبهم أو على الأقل مدحهم ورضاهم. فيعمل على خدمتهم وموافقتهم بل وأن يكون لهم كل ما يريدونه دائماً لتلافي خسارة إعجابهم وموافقتهم المستمرة عليه، حتى يجد الآخرون أنفسهم مأسورين أحياناً ولا يسعهم سوى محبته والشعور بالمديونية له، التي قد تصل إلى حد التأفف فيما بعد من لطفه الزائد وعطائه الغامر الذي يصل لاحقاً إلى حد المحاصرة والمطالبة اللحوحة الخانقة والمزعجة.

يقول إريك فروم عن مثل هؤلاء الأشخاص أنهم «في الغالب لديهم دفء أصيل ورغبة حارة لمساعدة الآخرين، لكن فعل الخير للآخرين يفترض ضمان الحصول على ما يرغبونه.»[٩]

إن شعار هذا الشخص «إذا أرضيتُ الآخرين وكنت لطيفاً بشوشاً معهم فسوف يحبونني.»

كذلك يكون لدى هذا الشخص احتياج دائم للصحبة والرفقة والاتصال البشري المستمر والالتصاق والتعلق بشخص (أو شيء) آخر، وعدم القدرة على الانفراد مع نفسه، الأمر الذي يجعله اعتمادياً ومستعبَداً للآخر لدرجة ظهور نوبات قلق شديدة إذا لم يقابل هذا الآخر أو لم يتلق اتصالاً هاتفياً منه، رغم إحساسه في ذات الوقت بالغضب للعبودية التي يشعر بها تجاه الآخر وإذعانه له واحتياجه إليه. ولكن هذا الغضب يتم كبته لا شعورياً مما يؤدي إلى المزيد من القلق، لفقدانه الاستقلالية والسيطرة على حياته، وبالتالي المزيد من الاحتياج إلى الالتصاق بالآخر لتخفيف هذا القلق، وهكذا ... تتكرر الدائرة في تصاعد إلى أن يشعر الشخص بأن حياته تتحطم كلياً، فيقرر الابتعاد عن البشر لتلافي التعلق بهم من الأساس، أو الاتصال بهم، مع العزل التام للمشاعر، في تحكم وسيطرة في نوعية هذا الاتصال بالآخرين.

---

٩ فروم، إريك. «الإنسان لنفسه». ترجمة: مجاهد عبد المنعم مجاهد. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩

أيضــاً تظهر الغيرة في علاقة هذا الشخص بالآخريـن في طلبه للحصول على كل الحــب والاهتمــام الموجَّه له هو وحده فقط، فيُعدّ أي اهتمــام بشخص غيره تهديداً له نتيجـة خوفـه الشديد من فقـدان الاهتمام والحــب. ورغم احتياج هـذا الشخص إلى العلاقات فإنه قد يخسر هذه العلاقات عندما لا توفّر له ما يحتاج.

يتسـم هـذا الشخصـ أيضــاً بالمهادنــة والإحساسـ بالضعـف والاعتمــاد علــى الآخريــن، مستخدمــاً الضعف كوسيلة لجـذب الحب والانتباه ولو عــن طريق التحايل والمنــاورة Manipulation، فيتواجـد في الوسط الكنسي طالبــاً الصلاة والتشجيع فــي كل مناسبة بطريقة تستدر الشفقة والعطـف. «فيكون لدى هؤلاء القوم -إذا كانوا متدينيــن- مفهــوم عــن الله يتوقعون فيه كل شيء مــن جانب الله ولا شــيء من تلقاء فعلهم الخاص. إنهم دائماً في حالة بحث عن مُعين ساحر. ولما كانوا محتاجين لأيدي عديـدة تمتد لهم ليشعروا بالأمان، فإن عليهم أن يكونوا مخلصين للعديد من الناس، فيصعــب عليهــم قول «لا»، وهم يسقطــون بسهولة في صراع الــولاء للجهات المختلفة والوعــود المتصارعــة. فيصبحون قلقيــن ومحبطين عندما يطــرأ أي تهديد لمصدر مددهم (فقــدان الآخرين).»[١٠] فإن أحد أهم أهداف هــذا الشخص الداخلية، إن لم يكن أهمها على الإطلاق، أن يجد في الآخر شخصاً يمكن أن يلقي بنفسه، نفسياً، بين ذراعيــه ليحمله (كبديل لحضن الوالدين المفقود) وإن أمكن أن يحيا الحياة بالنيابة عنه.

يشرح أنطونــي ستور هذا النوع من الاعتمادية والاحتيــاج للآخرين بقوله: «الطفل مــن هذا النوع ينمو إلى شخص بالغ مستمراً في الإحساس بأن عليه أن يكون ناجحاً أو طيباً أو ممدوحاً من كل شخص (الاسترضاء) للاحتفاظ بأي إحساس بقيمته الذاتية. وكأنــه لا يوجـد شيء بداخله يمكــن الرجوع إليــه، وأن لا إحساس بــأن للمرء قيمة في ذاتــه. لذلك يتخذ غالباً موقـف المهادنة إزاء الآخرين لعــدم قدرته على تحمل اتخاذ موقــف المعارضــة والمواجهة أو أن المغامرة بشيء يمكــن أن يحدث له إهانة أو يجلب عليه الاستهجان.»[١١] فيتجنب هذا الشخص أي مواجهة قد تزعج الآخرين إلى درجة أن ينحي أي توكيد للذات لديه في التعامل مع الآخرين، بل أنه يبحث عن أمنيات الآخرين ويحــاول تحقيقها (ينفق نفسه لأجل الآخرين فــي صورة خارجية مشابهة جداً للخدمة

---

١٠ فروم، إريك. «الإنسان لنفسه». ترجمة: مجاهد عبد المنعم مجاهد. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩

١١ ستور، أنطوني. «الإعتكاف عودة إلى الذات». ترجمة: يوسف ميخائيل أسعد. نهضة مصر ١٩٩٣

المسيحية) مما قد يجعله ينكر رغباته الشخصية ويتنازل عن حدوده الشخصية إلى درجة إخضاع واستعباد نفسه للآخرين، وخاصة الذين يتسمون بالتمرد فهو يتحمل الاستغلال رغم تعرضه للإيذاء. وربما استحق هذا الشخص الوصف الذي أطلقته الأخصائية النفسية الأمريكية المعاصرة هارييت بريكر بأنه مصاب بداء إرضاء الآخرين في كتابها الشهير الذي يحمل هذا العنوان[١٢]. وهو النمط الذي يزيد في حد ذاته من إحساس الشخص بالضعف وانهزام النفس.

كذلك يصف رولو ماي هذه الفئة من الأشخاص بقوله: «إن الأشخاص الذين يحتاجون باستمرار لسماع كلمات من قبيل «إنه لطيف جداً، أو ذكي جداً، أو طيب جداً» أو «إنها جميلة جداً» هم أشخاص يعتنون بأنفسهم ليس لأنهم يحبون أنفسهم لكن لأن الوجه الجميل أو العقل النابه أو السلوك المؤدب ما هي إلا وسيلة من وسائل شراء «تربيت الوالدين علي الرأس». ولا يؤدي هذا إلا لازدراء وامتهان عميق للذات، ومن ثم يعترف العديد من الموهوبين الذين جلبت لهم مواهبهم تصفيق الجمهور وإعجابه، وهم على كرسي العلاج بأنهم يحسون بأنهم مزيفون ومدَّعون.»[١٣]

وهكذا يصير هذا الشخص متآلفاً ومتوافقاً مع الإحساس بالرفض والنقص وعدم الثقة في النفس، أو «الاستسلام من خلال الضعف والخضوع دون اقتناع، وأن يطبق المرء على قبضته في غضب (وإحباط مكتوم)»[١٤]. أيضاً يتسم بلوم ونقد وتأنيب النفس وكثرة الاعتذار بداعٍ أو بدون داعٍ. كما يتجنب المبادرة أو اتخاذ القرارات خوفاً من الخطأ والتعرض للومٍ وخسارة المدح أو الثناء أو الحب المفترض. أيضاً يكون ميالاً للحزن والشفقة على النفس والشعور بقسوة الحياة عليه هو شخصياً بالتحديد، بطريقة قد تصل عند الشدة إلى الاكتئاب واليأس والإحباط من الحياة.

أيضاً استغراق هذا الشخص في الاهتمام بالتعرف على رغبات الآخرين والعمل على تحقيقها لكسب الحب، هذا الاستغراق الشديد في لعبة الاسترضاء يجعله أعمى ومنغلقاً عن تلقي أي حب حقيقي يمكن أن يصله من الآخرين، مما يجعله يعاني أكثر من نقص الحب مجدداً. ولكي يبدأ هذا الشخص في التغير عليه أن يكف عن عملية الاسترضاء أولاً.

---

١٢ د. بريكر، هارييت ب. «داء إرضاء الآخرين». ترجمة ونشر مكتبة جرير ٢٠٠٤.

١٣ ماي، رولو. «بحث الإنسان عن نفسه». ترجمة: «د. أسامة القفاش». دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٦

١٤ تورنييه، د. بول. «الأقوياء والضعفاء». ترجمة: د. أماني سمير وحنا يوسف، دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩.

إن موقف الاسترضاء هذا يقود الشخص إلى حد الوصول إلى إقامة تعلقات At-tachments اعتمادية غير صحية تجاه الآخرين، كما قد يقوده موقف المهادنة إلى المساومة وتقديم التنازلات ولو على حساب ما هو صحي بالنسبة له. مثال ذلك التنازل عن المبادئ والدخول في علاقات عاطفية أو جنسية خاطئة وعدم القدرة على رفض الخطأ على عكس القناعات الشخصية في مقابل تلافي الرفض والحصول على الحب المفترض من الطرف الآخر.

من الطريف أيضاً ذكر المسلك الذي يشرحه إريك فروم على هذا النمط من الشخصيات، حين يقول: «هؤلاء الأشخاص يميلون إلى التغلب على القلق والإحباط بالإفراط في الأكل والشراب. إن الفم هو من الملامح البارزة بصفة خاصة، بل إن موقعه في أكثر الملامح بروزاً وتعبيراً، إن الشفاه تميل إلى أن تكون مفتوحة، كما لو كانت في حالة توقع مستمر أن يجري إطعامها (وهو تعبير عن الاحتياج للإمداد الخارجي). وفي أحلامهم فإن إطعامهم هو رمز متكرر على أنهم محبوبون؛ على أنهم في حالة سعيدة، وهذا تعبير عن الإحباط وخيبة الأمل.»[١٥]

ولذا فقد نجد البعض من هؤلاء الأشخاص يميلون إلى الشراهة، سواء في الأكل (وربما التطرف العكسي أحياناً؛ اضطراب الأكل والامتناع عن الطعام) أو في الشراء أو في الجنس أو الاستحواذ على الأشياء، وهي الأمور التي يستخدمونها في التغلب على القلق والإحباط.

٢. النمط الثاني: التحدي والتمرد

يقول إريك فروم أن هذا النمط يشترك مع النمط الأول في «الشعور بأن مصدر كل الخير هو مصدر جانبي، وإن مهما كان ما يريده المرء يجب البحث عنه هناك للحصول عليه. إلا أن هذا الشخص لا يتوقع أن يتلقى الأشياء من الآخرين كعطايا، بل هو ينتزعها من الآخرين بالقوة أو بالمكر.»[١٦] فهذا النمط يتناول أحاسيس النقص الناجمة عن فقد الحب تناولاً تعويضياً معاكساً تماماً. فالشخص هنا يشعر بنفس الضعف والنقص الذي يشعر به الشخص المذعن، ولكنه يتحول للقوة حينما يرى أنه يستحيل عليه الحصول على التأكيد لشخصيته من خلال الضعف مثلما يفعل صاحب النمط السابق.

---

١٥ فروم، إريك. «الإنسان لنفسه». ترجمة: مجاهد عبد المنعم مجاهد. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩

١٦ فروم، إريك. «الإنسان لنفسه». ترجمة: مجاهد عبد المنعم مجاهد. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩

يستأنـف إريك فروم قائلاً: «في عالم الحب والمودة يميـل هؤلاء القوم إلى السلب والانتـزاع»، وهو مـا جعله يدعوهـذا النمط «التوجـه الاستغلالي»، قائلاً بـأن «وجهة نظرهـم إنمـا تتكون بخليط من العـداوة والاستغلال» (وهو ما يعبـر بدرجة كبيرة عن غضـب واحتجـاج الطفل نحو فقـده لحـب الوالديـن)، وإن كان أحياناً كثيـرة يُسقِط اتجاهاتـه الاستغلالية، التـي لا يستطيع أن يراها في نفسه، علـى الآخرين فيرى أنهم يستغلونه ويسيئون إليه، بينما يرى نفسه كضحية بريئة.

يتحـدث ألفرد أدلر عـن منشأ هذا النمط لـدى الشخص، فيقـول: «عندما تزداد مشاعـر الدونية وتصل إلى درجة يصبح الطفل فيها خائفاً من عدم قدرته التغلب على ضعفـه أبداً، فإن خطراً جديداً يظهر في سعـي الطفل للتعويض لأنه لن يقنَع باستعادة التوازن فقط، بل سيسعى بكل جهده لاستمالة كفة الميزان بشدة لصالحه طوال الوقت، وأمثال هذه الحالات المتطرفة — في السعي للحصول على القوة والسيطرة — قد تصل إلى درجة مبالغ فيها.»[١٧]

لذلـك فإن طريقة هـذا الشخص الفاشلـة في تغطية الضعـف والإحساس بالعجز ومحاولـة تعويضـ نقصـ الحب، تكمن فـي امتلاكـه للإحساس بالاستقلاليـة وسعيه الحثيـث للإحساس بالقوة والتفوق والسيطرة علـى الآخرين، خاصة من هم في سلطة أعلـى منه في إنقـلاب على سلطة الوالدين الذين لم يعطـوه الحب، حيث أن السيطرة والتفـوق هنـا تعني القيمة «المفقـودة» بالنسبة لـه. والتحكم والسيطـرة هنا يشملان المواقـف والأشخاص، كما يشملان أيضـاً السيطرة على النفسـ وتحاشي الانخراط العاطفـي (ولذا يسمي أنطوني ستور هذا النمـط بالتحاشي)، حيث أن العواطف تعني الضعف بالنسبـة له، فهو يُعجب بالقوة ويحتقر الضعف والذي يعتبره عاراً مشيناً. كما وقـد تظهر السيطرة، والتي ربمـا تصل إلى حد التملك، بدرجـة كبيرة في الأسرة من الوالـد تجاه الأبناء أو تجاه شريك حياته (بالأخصـ من الرجل تجاه المرأة)، كما قد تصل إلى حـد التحقير والإذلال والحصول على الشبع في تعذيب الآخر وإهانته (مثال ذلك الفتاة التي ترفض الشاب الذي جذبته إليها وأغرته بالتقرب منها).

وهكـذا فالوصول للنجاح والتميز هـام جداً بالنسبة لهذا الشخصـ حتى لو كان على

---

١٧ أدلر، ألفرد. «الطبيعة البشرية». ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة — المشروع القومي للترجمة، كتاب رقم ٨٤٦، القاهرة ٢٠٠٥.

أكتـاف الآخريـن. ولذلك يكون هـذا الشخص مليئـاً بالطموح المفرط، وكثيـراً ما يحتل مـكان القيـادة الـذي يعطيه مسافـة فاصلة بينـه وبين الآخريـن مما يسمح لـه بالشعور بالأفضليـة والتفوق. ولكـن أحياناً يكون نجاحه غير مشبع وغيـر كافٍ له، حيث أن هناك آخرون ناجحون أيضاً، فأين التميز إذن؟ مما يجعله يرغب في أن يرى الآخرون ينهزمون ويفشلون ربما أكثر من أن ينجح هو – حتى وإن كانوا غير منافسين له – كي يشعر بالتفوق. فيتسم الشخص هنا بتحاشي ومقاومة الانقياد أو تلقي النصيحة من الآخرين أو الاحتياج إلـى الاعتماد عليهم، أو حتـى الموافقة أو التسليم برأي الآخرين أو العمل معهم في تكافؤ كأنـداد، بـل يصر بعناد شديد على رأيه في أغلب الأحيان (أن يكون له اليد العليا) ويقوم بنقد من لا يتفقون معه. إنها «روح المعارضة، يقول بول تورنييه، وعناد الفكر الذي يجعلنا نفرض أفكارنا على الآخرين خوفاً من أن يفرضـوا هم أفكارهم علينا.»[١٨] وهذا الأسلوب يتناسب تناسباً طردياً مع ازدياد إحساس الشخص بالعجز الداخلي.

لذلـك يتسم هذا الشخص أيضاً بعدم المرونة والسعي إلى التحكم بشدة في جميع المواقـف التي يوجد فيها. كذلك يشعر بالحافز للانخـراط في المشاكل لإثبات قوته، حيـث أنـه يشعر بـأن لديه أفضل الإجابـات للمشاكل التـي أمامه. وهـذا أيضاً يعطيه إحساسـاً بالقيمة والقوة بسبـب وقع تأثيره على الآخرين ومظهـر العالم والعارف بكل مـا لا يعرفـه الآخرين الذي يظهره هنـا. فقد يضع نفسه في مـكان الراعي أو المرشد أو المشيـر أو حلال المشاكل بحـذق وخفة وسلاسة. ولكنه لا يستطيع أن يقبل النقد أو اللـوم حين يكون على خطأ حيـث أن ذلك يمس بقوة إحساسه بالقيمة الذاتية والقبول، فهو يرغب في أن يبدو على صواب دائماً بل ويعرف كل شيء أفضل من أي شخص آخر. ولذا يصعب بشدة بل قد يستحيل إقناعه بأنه على غير صواب في أمر ما.

أيضـاً قـد يظهر الفضول لديه كتعبيـر عن الرغبة في التحكـم والسيطرة، حيث أن المعرفة والمعلومات قوة. كما قد نجد أيضاً عدم الصبر والتعجل والرغبة الشديدة لديه فـي أن يجعل الأمور والأشخاص يسيروا حسبما يريد. فهو لا يستسلم أبداً، فالعالم لابد أن يتكيـف وفقاً إليه. وهـذا يجعله غير قادر على الحب، حيث أن الحب يتضمن التسليم والعطـاء. إنه يريد الآخر أن يذعـن لرغباته ويمتثل لسيطرته، وللمفارقة نجد الشخص الطيع المساير يتعلق به ويذعن له ظناً منه بأنه سوف يجد التوكيد لشخصيته لدى هذا الشخص لما يظهره من مظهر الثقة وتأكيد الشخصية اللذين يفتقر إليهما الطيِّع.

---

١٨ تورنييه، د. بول. «الأقوياء والضعفاء». ترجمة: د. أماني سمير وحنا يوسف، دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩.

نعـود ونقول أن الشخص في هـذا النمط يُركز توجهاته وإمكاناته بشدة إلى التفوق والمنافسة والإنجاز، مشيراً إلى مهاراته الشخصية - لتعويض الإحساس بضياع القيمة - والتي قد يصل نجاحه فيها إلى حد الإبهار حتى يجد الآخرون أنفسهم مرغمين على الإعجـاب به، عن بُعد بالطبـع حيث أن الاقتراب منه والوقوع فـي براثنه مزعج ومؤلم بسبب عجرفته وجموده وعدم حساسيته.

إن شعـار هذا الشخص هو «لو كنت قوياً ومميـزاً وناجحاً فسيعجب بي الآخرون حتماً ويحبونني.» فهذا الشخص لا يوجد إلا في حالة عمل وإنجاز وكفاح دائمة (حتى فـي الخدمة) تصل إلى حد اللهث والحرب المستنزفة للطاقة له ولمن معه. فكل شيء فـي الحياة بالنسبة لـه هو معركة شديدة لابد وأن ينتصر فيهـا بأي ثمن. فربما نجد، علـى سبيل المثال، أن المنافسـة التي يبديها هذا الشخص ليست مدفوعة بالرغبة في النجاح في المضمار الذي يتنافس به أو حتى الاهتمام حقيقة بهذا المجال بقدر ما هي مدفوعة بالرغبة في الحصول والحفاظ على التميز والتفوق الدائم على الآخرين. فهو في الواقع، غير مهتم بقضية معينة بل بالتنافس والتفوق في حد ذاتهما.

وبالطبع، فإن هذا الأسلوب غير الحساس للحب والعلاقات ذات المعنى إنما يجعله معزولاً عن أي توقّع لتقبل أي حب حقيقي محتمل وصوله من الآخرين، مما يجعله يعاني أكثـر من نقص الحب وفقدان الإحساس بالقيمـة من جديد. **فلكي يبدأ هذا الشخص في التغيير لابد له أولاً أن يكف عن نمط التحدي والسيطرة هذا.**

في هذا النمط، يهتم الشخص بشدة بالحصول على المكانة وإثارة إعجاب الآخرين، وقـد تكون هـذه المكانة على المستـوى الاجتماعي، أو الفني أو الثقافـي، أو العلمي، أو الدينـي. ونادراً مـا ينتقد هذا الشخص نفسه، بل على العكس يظهر القوة دائماً حتى أنه يقوم أحياناً كثيرة بمهاجمة الآخرين مبدياً سلوكاً عدوانياً غير متوقع لحماية نفسه من مواجهة أي إحساس محتمل بالرفض أو النقص، حيث أن هذه الأحاسيس بالنقص التـي تعتمل في داخله بشـدة، تجعله يستخـدم الهجوم كوسيلة للدفـاع، كما يقول بول تورنييـه: «الشخـص القوي عندما يـرد الضربة بمثلها، فإنه بذلـك لا يكتفي بأن يفرغ شعوره بالإساءة، بل أيضاً يفرض الاحترام ويحمي نفسه من هجوم آخر.»[19]

---

١٩ تورنييه، د. بول . «الأقوياء والضعفاء». ترجمة: د. أماني سمير وحنا يوسف، دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩.

كما يظهر هذا الشخص أحياناً عدوانيته بطريقة مستترة، لكنه فيها يكون جارحاً ومهيناً للآخرين وكأنه يثأر منهم لنفسه الجريحة، وأحياناً أخرى على العكس يبدو بغاية الكياسة واللباقة لتلافي إظهار عدوانيته لتجنب الحرب المفتوحة في بعض الأحيان.

تظهر العدوانية عامة في أشكال شائعة على رأسها بلا منازع الغرور والخيلاء، ثم التنافس والتعالي، فالعجرفة والتسلط. وقد تصل هذه المظاهر في بعض الأحيان من الشدة إلى نزعات – سواء شعورية أو لاشعورية – تدميرية حقودة. وهنا يجدر اقتباس تعريف رولو ماي للغرور والخيلاء «نحن نُعَرِّف الكبر والخيلاء والنرجسية بوصفها الحاجة القهرية للحصول على المديح والحب.»[٢٠]

وفي هذا أيضاً يقول د. باولبي: «حينما يكون الشخص قلقاً من أن موضوع أو شخص الارتباط (الذي كان يرتبط به الشخص في طفولته) صعب المنال أو غير مستجيب، فإن عدوانيته تزداد. فاتساع مدى وقوع الانفصال أو النبذ يثير عدائية الشخص ويؤدي إلى أفكار وأفعال عدوانية.»[٢١]

إن كان الإذعان يرد على صرخة الرفض المتأصل داخل الإنسان بالخنوع والرضوخ والتوافق السلبي (نعم أنا لا شيء)، فإن العدوانية ترد على نفس الصرخة بالتمرد في محاولة للنفي (لا، على العكس أنا شيء هام وسوف أثبت لهم ذلك). أو كما يقول بول تورنييه: «إن رد الفعل القوي (المتمرد) يتمثل في منح أنفسنا أحد ملامح الثقة والعدوانية كي نخفي ضعفنا، وأن نغطي خوفنا بأن نبث الخوف في الآخرين، وأن نستعرض فضائلنا لكي نحجب رذائلنا. أما رد الفعل الضعيف (المذعن) فهو أن نصير مرتبكين، وبالتالي نكشف نفس الضعف الذي نريد أن نخفيه؛ وأن نسمح لوعي ضعفنا (إحساسنا بضعفنا) أن يمنعنا عن إظهار ردود الفعل المتكتمة التي تدعو الأقوياء لإخفاء ضعفهم.»[٢٢]

لفهم هذا النمط للشخصية، يقدم ألفرد أدلر لنا تشريحاً دقيقاً للغرور والخيلاء

٢٠ ماي، رولو. «بحث الإنسان عن نفسه». ترجمة: «د. أسامة القفاش». دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٦

٢١ بولبي، جون. «سيكولوجية الانفصال». ترجمة: د. عبد الهادي عبد الرحمن. دار الطليعة. بيروت ١٩٩١.

٢٢ تورنييه، د. بول. «الأقوياء والضعفاء». ترجمة: د. أماني سمير وحنا يوسف، دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩.

فيما أسماه بالشخصية الهجومية Aggressive character في كتابه «الطبيعة البشرية» إذ قال: «الشخصــ المغرور يعتقد بأنه على صواب دائماً، وأن الآخرين هم المخطئون. الفــرد المغرور قد خلق لنفسه هدفــاً لا يمكن الوصول إليه وتحقيقــه خلال حياته، فهو يرغب في أن يكون مهماً وناجحاً أكثر من الجميع، وهذا الهدف ما هو إلا نتيجة مباشرة لشعـوره بالنقص، حتى أنه يمكن القول بأنــه إذا كان غرور أي فرد شديد الوضوح، فإن هــذا يعني أنه لا يقــدِّر قيمته الحقيقية حــق قدرها وأنه يشعر بالنقصــ. إن هذا الفرد ممتلــئ بالعدوانيــة، وهو يميل لعــدم الإحساس بآلام وأحزان الآخريــن ومعاناتهم، وهو يستخــدم هذه الطريقــة ليتمكن من الشعــور بالعظمة. يكون هذا الفــرد عدواً للمجتمع لأنــه دائماً يلــوم وينتقد ويُسخِّف ويصدر أحكاماً مسبقة ويديــن العالم، فهو غير مقتنع أو مكتــف بأي شيء. كمــا يكون هذا الفرد مشغولاً بأفكار مثــل: «يجب أن أنجز المزيد، وأمتلــك أشياء أكثر حتى أكون سعيداً». فإن تكديــس الثروة والممتلكات ما هو إلا صورة مــن صور الغرور، وبالنسبة للبعض فإن هــذا التكديس يماثل – في مفعوله – الحصول علــى القدرة بمعرفــة الغيبيات. ففــي أيامنا هــذه الاستحواذ على القــوة مرتبط بشدة بامتــلاك النقود والممتلــكات (وأنا أضيف هنــا امتلاك المواهــب الروحية والخدمات الضخمــة والمشاريع الروحية الكبيرة، بل والمباني الكنسية أيضاً). فالكثير من الأفراد يعتقد الواحد منهم بأنه قادر على تحقيق أي شيء يحبه باستخدام النقود.

«ولقد لاحظنا من قبل أن الغرور يحب أن يتخفى وراء أقنعة عديدة، والفرد المغرور – والذي يحب التحكم في الآخرين – يجب عليه أولاً أن يتمكن منهم حتى يستطيع أن يربط الآخرين به، وعلى هذا فإنه لا يجوز أن نسمح لأنفسنا بأن نُخدع بالمظهر اللطيف الودود لمثل هؤلاء الأفراد. هناك أيضاً تلك المحاولات التي يبذلها الفرد لإرضاء غروره من خلال استغلال الدين والعقيدة الدينية، ففي خلال صراع الفرد وسعيه الحثيث نحو محاولــة التشبه بالإله قد يستغل الفرد الدين والتدين. فإن هؤلاء الأفراد يرغب الواحد منهــم بشدة في أن ينمو خــارج حدود الشخصية الإنسانية العاديــة وإمكانياتها. فيميل إلى هذا الاتجاه، وهو اتجاه البحث عن مكان يسمح له بأن يعلو بنفسه ويقربها من يمين الله. وهكــذا تكون هذه بداية الطريق الذي يؤدي بهــذا الفرد إلى الإيمان بعظمته، ومن خــلال هذه الحيلــة الرديئة، وينجح الفرد في إقناع نفسه بأنه قد تم له تخليص شخص آخر من الضرر (وأضيف: من المرض والقيود والأرواح الشريرة) بفضل صلواته.» [٢٣]

---

٢٣ أدلر، ألفرد. «الطبيعة البشرية». ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة – المشروع القومي للترجمة، كتاب رقم ٨٤٦، القاهرة ٢٠٠٥.

٣. النمط الثالث: الانعزال والانفصال

ينبغي ألا يتم إهمال النمط الثالث الذي أضافته المحللة النفسية كارين هورني[٢٤] في منتصف الأربعينات من القرن العشرين حين تحدثت عن الانعزال أو الانفصال والابتعاد عن الناس، وهو ما يختلف بالطبع عن الاختلاء والاعتزال الإيجابي الذي يحتاجه كل إنسان في حياته، حيث أسمت هورني الإذعان «التحرك نحو الناس»، والتمرد «التحرك ضد الناس»، ثم أضافت اتجاهها الثالث «التحرك بعيداً عن الناس» والذي أسماه البعض لاحقاً بالانسحاب Withdrawal أو التجنب Evasion. وربما يلجأ الشخص إلى هذا الاتجاه، كما تقول هورني، بعد أن فشل في الحصول على الحب والقيمة من خلال الإذعان أو التحدي. ولعل هذا النمط هو ما يسميه ألفرد أدلر بالشخصية اللاهجومية Non-aggressive character.[٢٥] بينما تحدث عنه إريك فروم تحت مسمى «التوجه التقوقعي» حين قال: «هذا التوجه يجعل لدى الناس إيماناً ضئيلاً جداً بأي شيء جديد يمكن أن يحصلوا عليه من العالم الخارجي، إن أمانهم قائم على التقوقع والاقتصاد أو الادخار (كرد فعل لفقدان حب الوالدين في الطفولة، وهو ما يختلف تماماً عن اتجاه المغرور في تكديس الثروة والذي شرحه أدلر سابقاً).

«لقد أحاطوا أنفسهم بجدار واقٍ. حيث أن العالم الخارجي تجري معايشته كتهديد لوضع الفرد المحض. إن هدفهم الأساسي هو أن يأتوا بأكبر قدر من الإمكان بما يحملونه في هذا الموقع الحصين ولا يُخرجون منه إلا النذر اليسير (تعبيراً عن الرغبة في استرداد وامتلاك حب الوالدين).»[٢٦]

في هذا النمط يعمل الشخص، خاطئاً، على الحصول على الإحساس بالأمان، الذي كان يجب أن يقدمه له الحب، عن طريق الشعور بالاكتفاء الذاتي والتقوقع والانعزال، حيث لا يكون محتاجاً إلى أحد بما يجعله يضمن أن لا يتعرض للجرح مجدداً، وللحفاظ على المستوى الحالي من الإحساس بالذات آمناً (في قوقعته) من أي اضطرابات إضافية قد تحدث في التعامل مع الآخرين، حيث أن خبرة الحياة الخارجية والناس الآخرين غالباً ما تعني بالنسبة له «التعرض للأذى».

---

٢٤ Horney, Karen. ‹Our Inner Conflicts›. The Norton Library 1966

٢٥ أدلر، ألفرد. «الطبيعة البشرية». ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة – المشروع القومي للترجمة، كتاب رقم ٨٤٦، القاهرة ٢٠٠٥.

٢٦ فروم، إريك. «الإنسان لنفسه». ترجمة: مجاهد عبد المنعم مجاهد. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩

فشعار هذه الشخصية هو «حين لا يوجد في حياتي شخص أو شيء لا يمكن الاستغناء عنه فأنا في أمان.» كما أن الانفصال والتباعد يعطي هذا الشخص الإحساس بالتميز عن الآخرين والذي يحتاجه لكي ما يشعر بالقيمة.

ويشرح إريك فروم حال مثل هؤلاء الأشخاص خلف الجدار الواقي: «إن شحهم يشير إلى المال والأشياء المادية كما يشير إلى المشاعر والأفكار. كما أنهم يميلون إلى الشعور بأنهم لا يملكون كماً ثابتاً من القوة أو الطاقة أو القدرة الذهنية، وأن هذا الرصيد يتناقص أو يجري استنفاذه بالاستخدام ولا يمكن إحلال بديل عنه. فالحب بالنسبة لهم هو امتلاك من الناحية الجوهرية، فهم لا يعطون الحب ولكنهم يحاولون الحصول عليه بامتلاك (المحبوب). ويعتبرون الحميمية في علاقتهم بالآخرين تهديداً. وأما التملك لشخص ما فيعني الأمان. وهم يريدون أن يؤكدوا الحدود التي تفصل بينهم وبين العالم الخارجي. وأعظم قيمهم هي النظام والأمان، وشعارهم: «لا جديد تحت الشمس».»[٢٧]

فنتيجة للإحباط الشديد الذي يختبره هذا الشخص تجاه تسديد احتياجه للحب، والذي يجعله يلجأ إلى الانفصال والعزلة بعيداً عن الناس والانحصار في الذات، نجده يتسم بالصمت وإخفاء مشاعره الحقيقية عن الآخرين والإحجام عن المشاركة بالرأي قائلاً لنفسه الجملة التالية: «ماذا سيفرق؟ لا شيء في الحقيقة يهم!» فيتسم أيضاً هذا الشخص بالتعاملات السطحية مع العالم الخارجي وندرة الصداقات، بل واللامبالاة بالآخرين والتي في حد ذاتها تمنعه من التلاقي مع أي حب حقيقي محتمل، بما يجعله يشعر بمزيد من نقص الحب. وهكذا يجب على هذا الشخص، **من أجل التغيير، العمل أولاً على الخروج من قوقعة عزلته الزائفة الدفء هذه.**

وبسبب هذا النمط المتسم بالانفصال والانعزال عن العالم الخارجي، نجد هذا الشخص ينمي مهاراته وموارده بطريقة تمكنه من العيش بمفرده وعدم الاحتياج للآخرين. ولذلك فهو يقلص ويُحجِّم احتياجاته جداً إلى أدنى حد ليتمكن من الاكتفاء الذاتي والقدرة على العيش بمفرده على شاكلة «روبنسون كروزو» لكي ينجو بمفرده على ظهر الجزيرة المهجورة التي حُجِزَ فوقها.

---

٢٧ فروم، إريك. «الإنسان لنفسه». ترجمة: مجاهد عبد المنعم مجاهد. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩

ويضيف إريك فروم قائلاً: «وهناك عنصر مميز آخر في هذه الوجهة من النظر، هو التنظيم المتحذلق، فالتنظيم يعني السيطرة على العالم الخارجي بوضعه والاحتفاظ به في مكانه السليم لكي يتجنب خطر التطفل. فالأشياء التي تتجاوز حدود هذا الشخص الخاصة يجري استشعارها على أنها خطرة.»[٢٨]

وبالرغم من عدم وجود أنماط سلوكية خاصة مميزة لهذه الشخصية، حيث يلعب عنصر الاختلاف الفردي أغلب الدور - بسبب الانعزال - في النمط المميز لتلك الشخصية، إلا أن كارن هورني قد تمكنت من وصف الخواص التالية لهذه الشخصية[٢٩]:

- انفعال غير محتمل حين يكون بصحبة أناس آخرين، والإصابة بنوبات قلق حين يحدث أن يخترقه العالم الخارجي.
- شعور عام بالغربة عن الآخرين.
- شعور بالغربة عن الذات. فقدان الخبرة الشعورية والإحساس بالذات وبالحياة. التميز بالنظرة غير الشخصية Non-objectivity للنفس، أي أنه ينظر لنفسه وكأنه ينظر إلى لوحة فنية معلقة على الحائط أمامه.
- الميل للسرية والاحتياج الشديد للخصوصية والاستقلال Independence التام. لا يحتمل أن يكون مجبراً على شيء أو أن يُتوقع منه شيء أو أن يتدخل في حياته أحد، أو أن يلتزم بأمور طويلة الأجل أو بجداول زمنية محددة، فكل ذلك يشعره بالقلق والتهديد إذ يلمس انفصاله واستقلاليته.

من الواضح أن الأشخاص في الأنماط الثلاثة السابقة يبحثون جميعهم عن الحب والقيمة والأمان وإنما بطرق مختلفة حسب طبيعتهم الفطرية، كما يعطي أدلر المثال العبقري لذلك في ردود الفعل الخائفة ولكن المتباينة لأطفال ثلاث أمام زئير الأسد بحديقة الحيوان، فأحدهم يتشبث في خوف بشدة بتلابيب بأمه مختبئاً بين أقدامها، بينما الأخر يتقدم، وهو ممسكاً بقوة بيد أمه، صائحاً في الأسد بصوت عالٍ في رد على زئير الأسد المخيف له، في حين يجمد الثالث

---

٢٨ فروم، إريك. «الإنسان لنفسه». ترجمة: مجاهد عبد المنعم مجاهد. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩

٢٩ Horney, Karen. «Our Inner Conflicts». The Norton Library 1966

فـي ذاته متسمراً مكانه جوار أمه كالتمثال بلا تعبيـر أو حراك وكأن الخوف قد شله[٢٠].

وفـي النهايـة تخبرنا كارين هورني قائلـة بأن الإنسان قد يتحـرك بين الاتجاهات الثلاث السابقة، ولكن يظل أحدهم غالباً وسائداً عليه.

٢٠ أدلر، ألفرد. «معنى الحياة». ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة – المشروع القومي للترجمة، كتاب رقم ٧٠٩، القاهرة ٢٠٠٥.

الفصل السابع

كيف نرى ونفهم مشاكلنا؟
"منظور علاجي"

«من أنا؟ وما هو عالمي الفكري الداخلي بالمقارنة بما يراه الناس من وجهة نظرهم؟ هذه مشكلة خطيرة بالنسبة لعدد كبير من شباب اليوم. فهم يحاولون التعرف على بعضهم لكنهم لا يتعرفون إلا على المظهر الخارجي الكاذب. كيف ندخل خلف هذا القناع؟ كيف نصل إلى الإنسان الحقيقي الموجود خلفه؟ كيف نتغلغل خلف المظهر الخشبي الخادع؟ كيف يعرف الإنسان أنه يوجد شئ خلف هذا المظهر؟ وماذا عن التناقض بين ما قد أكون عليه من الداخل وما أظهره في الخارج؟ كيف أعرف أي إنسان آخر؟!

فرانسيس شيفر

«سعاد شابة مؤمنة وملتزمة بالخدمة، تعاني من مشكلة ألا وهي أنها لا تستطيع أن تصلي أو تشارك بما عندها بصوت مسموع أمام أكثر من شخصين، حيث تصبح معقودة اللسان، مذعورة وخائفة إذا ما طلب منها أحد ذلك، بل وتنسى كل ما كانت تود أن تقوله. تذكرت سعاد في إحدى الجلسات المشورية أمراً كان قد حدث معها وهي في المدرسة الابتدائية، وبالتحديد أثناء حصة نصوص اللغة العربية، حيث كان عليها أن تردد نصاً من الذاكرة كانت قد حفظته قبلاً، ولكنها لم تنجح في تذكر كامل النص فبدأت في التلعثم وترديد الكلمات القليلة التي استطاعت أن تتذكرها، مما أصابها بالحرج، وليس هذا فقط بل أن المعلم عاقبها بطريقة قاسية مما أدى إلى شعورها بالخوف والاضطراب الشديدين حتى أنها قد بللت نفسها مما أثار ضحك الجميع.

أتت هذه الحادثة على نفسية هذه الطفلة، التي تبدو حساسة بطبيعتها الفطرية وعُرضة أكثر للتأثر السلبي من غيرها من الفتيات (بالإضافة بالتأكيد إلى بيئة غير مدعمة وربما مؤلمة بطريقة مشابهة)، أتت تلك الحادثة وتركت تأثيراً في نفسية سعاد جعلها عبر السنوات التالية، تتعلم كيف تبتكر العديد من الطرق كي تتجنب ليس فقط مواجهة الفصل مرة أخرى بل مواجهة الحديث أمام الآخرين فيما بعد خوفاً من تكرار خبرة الخوف والفشل المؤلمة مرة أخرى. فالخبرة المتبقية لديها كانت الخوف واهتزاز الثقة بالنفس حتى وإن لم تتذكر تفاصيل ذلك اليوم أو لم تعِ مثل تلك الظروف البيئية المؤلمة في النشأة المبكرة على الإطلاق.»

ليس من الضرورة أن يتأثر كل شخص مر بتجربة مماثلة أو شبيهة بالتجربة التي مرت بها سعاد بذات الطريقة، ولكن على أي حال هذا ما قد حدث.

والآن هناك منظوران علميان مختلفان يمكن رؤية مشكلة كهذه من خلالهما:

أولاً، المنظور التحليلي:

من خلال هذا المنظور يتم تحليل أسباب وجذور المشكلة التي وقعت في مرحلة التنشئة المبكرة (الخبرات المؤلمة التي تعرضت لها سعاد في طفولتها، حسبما رأينا في الفصول الأولى من هذا الكتاب)، وتحليل الظروف والتأثيرات والتفاعلات النفسية التي نجمت عن ذلك بناء على مبدأ نظرية إريكسون وأن الصورة الذاتية للإنسان عن نفسه تتكون في السنوات الأولى من حياته، ولعله من المناسب هنا أن نتذكر مرة أخرى كلمات د. ماكبرايد التي ذكرناها بالفصل الأول من هذا الكتاب، حيث يقول: «يولد الطفل في عالم يتطلب منه – وفق طبيعة الميلاد والنمو – الخضوع لإرادة الآخرين حيث يظل الطفل لفترة أطول بكثير مما هي عليه عند صغار المخلوقات الأخرى مستقبلاً سلبياً للتأثيرات والخبرات التي لا يقوى على التحكم بها. فحين يبلغ المستوى الذي يستطيع فيه ممارسة قدرته على الاختيار والتمييز والتحكم الذاتي تكون أسس بنائه العقلي والنفسي المستقبلية قد تكونت.»[1]

لذلك، يتوجب فهم الظروف التي حدثت في تاريخ حياة هذا الإنسان، باعتبار أن مشكلته ذات جذور ترجع إلى ماضيه (وهو الأمر الذي قد لا يمكن التوصل إليه حقيقة في الكثير من الحالات)، ومن ثم دراسة كيف أسهمت هذه الظروف في وصول هذا الشخص إلى ما قد وصل إليه الآن ومن هناك يبدأ العلاج.

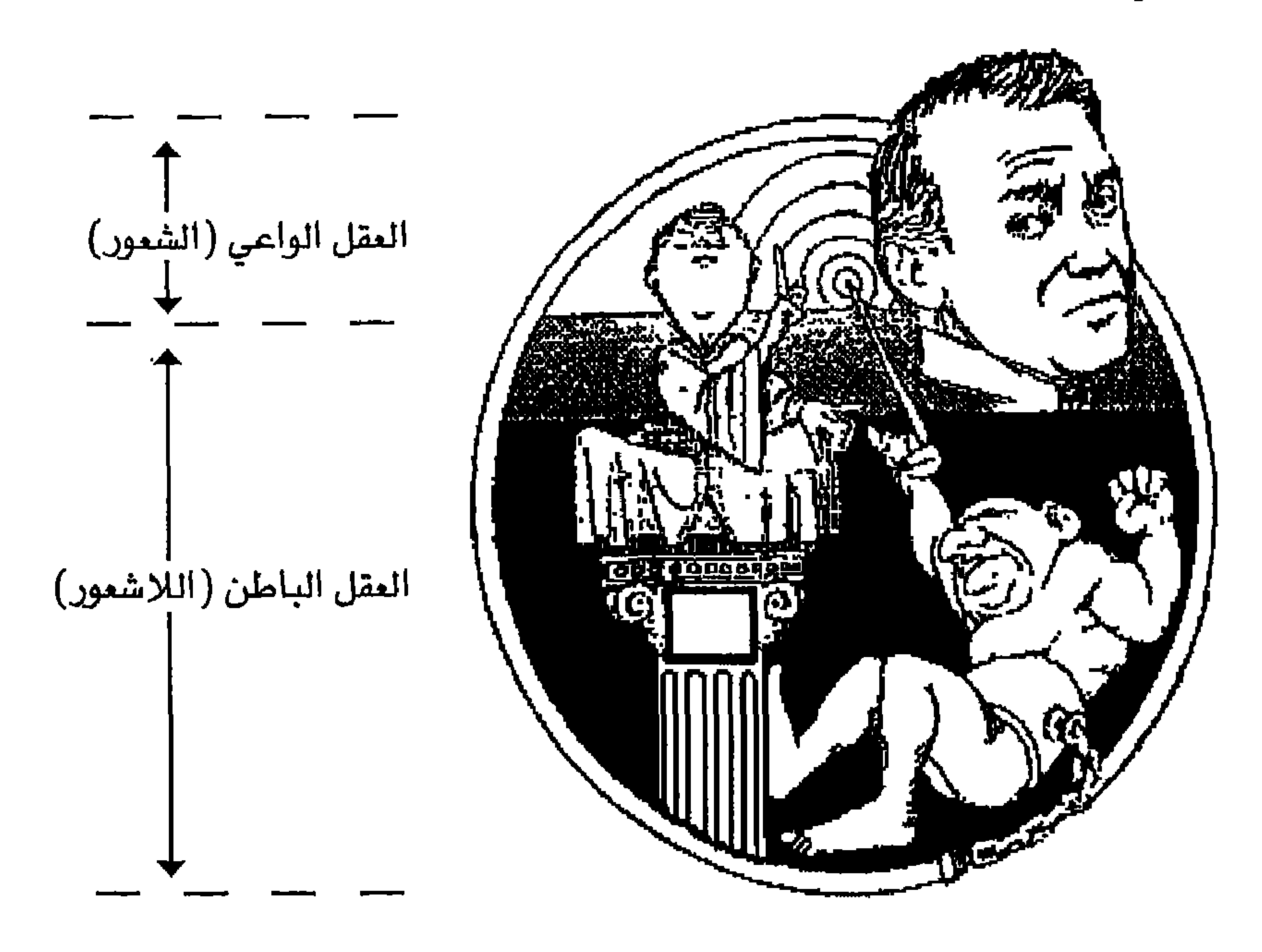
ومن الجدير بالذكر الإشارة إلى أنه يوجد تطبيق غير علمي، وربما أيضاً غير كتابي، لهذا الأسلوب التحليلي إلا أنه شائع في الوسط المسيحي وهو ما يُسمى بـ«الشفاء الداخلي» حيث، في محاولة لتقديم علاج لما فشل فيه التحليل النفسي، يُشجّع الشخص على أن يطلب من المسيح الدخول إلى أعماق نفسه ولمس جذور المشاكل بطريقة معجزية شافية غامضة دون أي دور أو فهم من ذلك الشخص عدا الغفران للآخرين في بعض الحالات. وسوف أفرد مساحة خاصة لاحقاً لتوضيح مشاكل هذا التطبيق.

من أهم الحقائق التي قدمتها المدرسة التحليلية عن عقل الإنسان هو ما أسماه

---

١ و. ج.، ماكبرايد. «الخوف». ترجمة: د. سيد محمد غنيم. دار الفكر العربي. القاهرة ١٩٨٠

فرويـد بالعقل الباطن أو اللاوعي/اللاشعور Subconscious، وهو كل ما لا يدركه أو يشعر به الإنسان في داخله، حيث يدفن فيه الإنسان أو يكبت Repress، دون أن يدري، كل ما لا يستطيع استيعابه وتناوله وتحمله من أحداث أو مشاعر أو أفكار صعبة ومؤلمة حدثـت في حياته في فترة الطفولة، كما نرى في الشكل التالي. ومنطقة اللاوعي هذه هي ما يمثل المساحة الأكبر من عقل الإنسان، الأمر الذي دفع الأخصائيون لاستخدام تشبيـه جبل الثلج Iceberg لشرح العقل الباطن وعلاقته بالعقل الواعي، والذي يظهر منـه فـوق سطح المحيط جـزء ضئيل جداً من حجمـه الحقيقي المختبـئ في أعماق المياه.



شكل (١)
العقل الإنساني

وفـي تطبيق على حالـة سعاد، فإننا نقـول أن سعاد قد تعلم وقـد لا تعلم مطلقاً ما تـم كبته في عقلهـا الباطن بشأن حصـة النصوص وما شابهها من حـوادث إيذاء لها ومـدى تأثير ذلـك عليها، إلا أن هذا لا يمنـع أن التأثير المكبوت للحـدث بقي موجوداً ومؤثـراً علـى السطح أي على حياتها فـي الحاضر. وهو ما يتراءى فـي الرعب والذعر

الشديدين وعدم قدرتها على مواجهة الآخرين والتحدث أمامهم، بل ومحاولاتها تجنب ذلك بطريقة تجعلها تشعر بالإعاقة.

توضيح آخر للمنظور التحليلي يتمثل في موقف سمير وزميله مدحت، حيث يعملا بقسم واحد في نفس الشركة، وقد تسببا في خطأ كبير في عملهما ترتب عليه إيقاع الجزاء على كليهما من قبل مديرهما ناهيك عن غضبه لوقوع مثل هذا الخطأ. كان لكل منهما رد فعل مختلف تماماً تجاه الموقف الذي تعرضا له معاً؛ فمدحت تمتم في سره بالشكر لانتهاء الأمر عند هذا الحد اعترافاً منه بحجم الخطأ الذي تسبب فيه. وهذا ما يُعتبر رد فعل طبيعي في مثل هذا الموقف. أما سمير فقد كان رد فعله مختلفاً تماماً إذ خرج متألماً شاعراً بالإهانة من موقف المدير، علاوة على إحساسه بالذعر الشديد والخوف من المدير والغيظ منه في نفس الوقت. وابتدأ يطغى في داخله إحساس بالصغر وعدم القدرة على مواجهة الموقف أو المدير أو زملائه مرة أخرى بل والرغبة في ترك العمل. وهذا ما يُعتبر رد فعل غير طبيعي لأنه لا يتناسب مع الموقف المولِّد له، لذا فهو غير مفسَّر بطريقة منطقية.

عند البحث في الأسباب والدوافع الحقيقية لرد فعل سمير يتوجب علينا المضي إلى ما هو أبعد بكثير من الموقف الحالي؛ إذا نحتاج للعودة إلى نشأة سمير المبكرة، التي تحدثنا عنها في مقدمة الكتاب، وبالأخص مع الأب الغاضب المحبط العصبي الذي لا يطيق حياته التعيسة ولا يستطيع أن يتحمل مسئولياتها التي من أهمها مطالب تربية أبنائه، مما جعله جافاً وقاسياً في تعامله مع سمير وإخوته، غير قادر على العطاء أو حتى التعبير عن الحب، بل ولا يجيد سوى الشجار والصياح والتنفيس عن إحباطه في التسلط على الأبناء وإصداره للأوامر. هذه الظروف، علاوة على الحرمان من الثقة الأساسية والانتماء للأم، جعلت سمير ينشأ طفلاً فاقداً للإحساس بالحب والأمان، فاقداً للثقة بالنفس، متأثراً بشدة بقسوة معاملة والده. فقد كان يخشى والده ويخاف من عنفه دون أن يجد تفسيرا داخل عقله الصغير لتصرفات والده سوى أنه هو، أي سمير، شخص سيئ ومرفوض وغير مرغوب فيه وغير ذو قيمة. وقد تطور الأمر إلى إحساس شخصي لدى سمير بالدونية والنقص والخوف ليس فقط أمام الأب بل أمام كل من هم في مركز سلطة مثل الأب.

بعد مرور السنوات، تجاوزاً نقول، نسي سمير أحداث الطفولة المؤلمة (أي خزنها

ودفنها في عقله الباطن، أي كبتها دون وعيه) وكبر وأصبح موظفاً في هذه الشركة ليواجه ذلك الموقف مع مديره، الذي دون علم أو قصد أثار triggered بداخله مشاعر وأفكار قديمة مكبوتة أسقطها سمير بدوره على المدير الذي كان يقف في موقف مشابهاً لموقف الأب مـن جهة السلطة والنبرة الغاضبة والتهديـد بالنسبة لسمير، فلم يستطع سمير إلا أن يتصـرف وفق أنمـاط الخوف والإحساس بالدونية التي اعتاد عليهـا منذ صباه. في الواقع غالباً ما سيكون لدى سمير نفس رد الفعل الغريب المرتبك إزاء أي رمز من رموز السلطة (وربما حتى نحو الله) يحدث معه موقف مشابه؛ فالنتائج والتأثيرات التي تركها الماضي في شخصيته ستظل حاضرة وفعالة ما لم يجد طريقة للتغير.

المدرسة التحليلية والعقل الباطن

قدمت المدرسة التحليلية، كما ذكرنا آنفاً، كشفاً هاماً لوجود العقل الباطن وتفهمه، حيث كشفت أن الإنسان لا يعرف أو يفهم أو يتلامس مع كل ما هو موجود في داخله، بل علـى العكس، ربما في الأغلب لا يدركـه. إلا أن هذا الموجود بداخله يؤثر في حياة هذا الإنسـان بـكل تأكيد دون دراية منه على الإطلاق، لذا فقد يكـون الكثير من استجابات وتفاعلات المرء مع ما يلاقيه في الحاضر مشوباً ومتأثراً بما يدور في عقله الباطن ولا يعرفه. وبالتالي، فإن تلك الاستجابات والتفاعلات لا تكون حقيقية أو أصيلة، أي لا تعبر عن حقيقة شخصية هذا المرء وما يظن أنه فعلاً يريده.

إلا أنـه كلمـا زاد حجم الأمـور المؤلمـة المكبوتة في اللاوعي، يـزداد حجم التوتر والإعاقة في الحياة الحاضرة نتيجة للصراع الخفي الدائر بين المواد المكبوتة والحياة الخارجية الحاضرة، مما يؤدي إلى تسريب أو استنزاف الطاقة النفسية للإنسان (كما عبـر عنها أحد الأشخاص قائلاً: «ليس فيّ بطاريات للحياة»)، الأمر الذي قد يصل به إلـى حـد الانفجار أو الانهيار التـام في وقت ما، ما لم يتم تفريغ هـذه المواد المكبوتة والتعامل معها ومع تأثيراتها السلبية.

وفـي هـذا يقول د. أنطوني ستـور: «هنـاك اتفاق عام على أن مـا يُبتلى به المرء في الحاضـر يمكن أن يوقـظ trigger لديه مشاعر مؤلمة تتعلق بمـا سبق أن ابتلي به في الماضي. وهذا يصدق بصفة خاصة إذا كانت المشـاعر التي أيقظتها المواقف الصعبة الحاضرة لم يتم هضمها كاملاً.»[٢]

٢ ستور، أنطوني. «الإعتكاف عودة إلى الذات». ترجمة: يوسف ميخائيل أسعد. نهضة مصر ١٩٩٢

فالكبت وإن كان يحمي من مواجهة المواقف الصعبة التي عبر بها إنسان ما في طفولته ولم يستطع هضمها أو تحملها، إلا أنه لابد وأن يصنع تلوثاً بداخل الإنسان يفرز سمومه كالصديد، خارجياً في الحاضر، مما يسبب الإعاقة والكف والتثبيط Inhabitation لحياة هذا الإنسان فيما بعد، علاوة على التخبط والعرقلة في علاقاته المختلفة حتى مع الله، كما رأينا في حالة سمير. وبالطبع كلما تلامس هذا الإنسان مع ما هو مكبوت في العقل الباطن كلما اقترب خطوة أكثر نحو العلاج والتغير.

وهنا نكون قد تعرضنا سريعاً للمنظور العلمي الأول لفهم مشاكل الإنسان، وهو بالطبع ليس المنظور الوحيد وإلا خرجنا بالاستنتاج الخاطئ بأن الإنسان ليس إلا نتاج تنشئته المبكرة، ولذا فهو ضحية وأسير للماضي تماماً!

ولكن قبل أن ننتقل إلى المنظور الثاني، أود في الفقرة التالية، والتي كتبتها كمقال في عام ٢٠٠٢، أن أستعرض سريعاً بعض المشاكل التي يشير إليها العلم وكذلك الكتاب المقدس في التطبيق المسمى بـ«الشفاء الداخلي».

بين «المشورة المسيحية» و«الشفاء الداخلي»[٣]

بعد بضعة سنوات من محاولة استخدام أسلوب «الشفاء الداخلي» كمنهج علاجي في المشورة المسيحية، توقفت لأسأل نفسي هذا السؤال: لماذا لا يدوم التغيير الذي يحدثه الشفاء الداخلي في حياة الأفراد، أو هل كان هناك تغيير قد حدث حقاً؟ وهو الأمر الذي كنت أتحقق منه يوماً من بعد يوم في الجلسات الفردية في حجرة المشورة.

لقد كان الأفراد يُظهرون حماساً جاداً وتعاوناً ليس بقليل في الصلاة والتسبيح وحضور الفقرات التعليمية في مؤتمرات الشفاء الداخلي، ويمتلئون بالأشواق الروحية الجميلة والنوايا الحسنة المتسامحة. ولكن كان يبدو أن كل ذلك لم يكن كافياً ليحدث التغيير الذي يستمر بعد أن تطأ أقدامهم أرض الواقع. فقد كان الكثيرون يعودون إلى نفس نمط الحياة الفكرية والسلوكية السابقة تماماً كما لو أن شيئاً لم يحدث معهم هنا أو هناك. كنتُ أشعر دائماً بأن هناك شيئاً ما خاطئ أو على أفضل تقدير أن شيئاً أساسياً ما مفقود في فلسفة «الشفاء الداخلي» مما يجعل التأثير المغيِّر في حياة

٣ يمكن قراءة هذا المقال كاملاً مع ملحق خاص عن «الأساليب التقنية للشفاء الداخلي» على موقعنا على الإنترنت:
http://www.arabic-christian-counseling.com/
بنفس العنوان، تحت بند «مقالات علمية».

الأفراد غير فعّال. وكأننا، حسب تشبيه حجي النبي: «نجمع إلى كيس منقوب». هذه المشاهدات وتلك كان من شأنها أن قادتني إلى بحث شخصي عميق في جدوى فلسفة «الشفاء الداخلي» بوضعياتها وافتراضاتها المعروفة لنا من خلال الكتّاب والوعاظ رواد هذه المدرسة، إن كانت تربو إلى مرتبة المدرسة.

في البدء بذلت مجهوداً فكرياً كبيراً داخلياً في محاولة التوفيق بين هذا التضارب الذي كان قد بدأ يتضح لي ويزداد شيئاً فشيئاً بين أسس وأفكار «الشفاء الداخلي» وبين المبادئ والفروض العلمية، والكتابية في أحيان كثيرة، والتي يأخذ بها أي شخص يعمل في مجال المشورة، محاولاً إيجاد معادلة أو صياغة جديدة للشفاء الداخلي تُرضي قناعاتي العلمية والكتابية. ولكن يبدو أنني كنت في ذلك شديد التفاؤل، فالمسافة أصبحت شاسعة بين ما تعلمته واكتشفته وبين «الشفاء الداخلي» بطريقة لا تحتمل التوفيق، حتى وصلت أخيراً إلى قرار التخلي عن «الشفاء الداخلي» كفلسفة ومنهج لتفكيري ولخدمتي. وهنا أود أن أستعرض بعض الأمور التي خلُصت إليها بعد سنوات البحث والتجربة، والتي شكلت تفكيري نحو الشفاء الداخلي، وهي كالآتي:

- وجدت أولاً أن «الشفاء الداخلي» يهدف إلى شفاء المشاعر المتألمة (المجروحة) في حد ذاتها، في حين أن المشاعر، حسبما يقول العلم، هي وليدة الأفكار ولا يمكن أن توجد من تلقاء نفسها، لذا فإن معاناة الإنسان هي معاناة فكرية بالدرجة الأولى، وأن المشاعر لا تتغير ولا تتبدل إلا بتغيير الأفكار المسببة لها. لذا لا يمكن أن يحدث الشفاء (التغير) داخلياً في خبرة لحظية، الأمر الذي ينادي به اتجاه «الشفاء الداخلي»، مهما بلغت هذه الخبرة من عَظَمة وروحانية، لأن تغيير الأفكار يعتمد على تغيير الاتجاهات الداخلية ونظم القيم والمعتقدات الأساسية لدى الإنسان وهو الأمر الذي يحتاج إلى الكثير من الوقت والجهد من الإنسان. كذلك من المستحيل أن يحدث الشفاء (التغيير) كلياً دفعة واحدة بطريقة تامة في اختبار واحد محدد مهما بلغت عظمته لذات السبب.

- أيضاً وجدت أن «الشفاء الداخلي» يهدف إلى إنهاء مشاعر الألم لدى الإنسان وقيادته إلى الشعور بالسعادة، وهو أمر غير قابل للتحقيق، إذ يعلمنا الكتاب المقدس أن الإنسان يستطيع أن يحصل على السعادة أو بالأحرى الشبع والسلام بالرغم من

وجـود الألم، بل أن الألم كثيراً ما يكون ضـرورة لتغيير العالم الفكري للإنسان وإعادة تشكيله، وبالتالي تغيير مشاعره وتصرفاته.

• ينـادي «الشفـاء الداخلي» بأن يختبر الإنسان شفـاءً معيناً في داخله مبنياً علـى اختبـارٍ خارجي ما يحدث فـي الصلاة سواء كان الفرد بمفـرده أو تحت قيادة شخصٍ آخـرٍ يقوم بهـذه الخدمة. ومـن الجدير بالذكـر هنا أن الكثيـر من رائدي «الشفاء الداخلي» أمثال فرانسيس ماك نات McNutt والثنائي بيتي وإيد تابسكوت Betty & Ed Tapscott يضعـون آليـة محـددة للعـلاج تدعـى «شفـاء الذكريات» والـذي فيه يطلب الشخـص من المسيح الرجوع معه بذاكراتـه إلى الوراء إلى حيث موقـع الإسـاءة أو الصدمة (الجرح) ومـن ثم يقوم المسيح بطريقـة ما بلمس هذه المنطقـة المصابة لدى الشخص بلمسة شافية. أياً كانت الكيفية والأسلوب لحدوث هـذا الاختبـار فإن ذلـك يعني أن علـى الإنسان أن ينتظـر شيئاً خارجيـاً يحدث له لكـي يتغير، وهذا يتنافـى مع المعتقدات العلميـة والكتابية فـي أن للإنسان الحرية والمسؤوليـة الكاملـة تجاه نفسه وهذا ما قصده بولس الرسول في قوله «تغيروا عن شكلكـم بتجديد أذهانكـم» (رومية ١٢: ٢). فلكـي يتغير الإنسان عليـه أن يقوم هو باتخاذ بعض القرارات والاختيارات التي من شأنها أن تنتج تغييراً فكرياً ينعكس على تصرفاته ومشاعره بالتبعية.

• يقـول «الشفاء الداخلي» أن مشاكل ومعاناة الإنسـان البالغ ترجع إلى الإساءات والصدمـات التي تعرض لهـا في مرحلة الطفولة حين كان غير مسئول عما حدث له، وهو الأمر الصحيح علمياً. ولكن القول بأن تغير الإنسان عن سلوكياته المضطربة والمنحرفة وليدة هذه الإساءات والصدمات أمر يتوقف على حدوث شفاء لذكريات هذه الخبرات — وهـو الأمـر الخارج عن نطاق مسئولية الإنسان — فإن هذا يجعل الإنسان في هذه الحالة، وحتـى يحدث له هـذا «الشفاء»، غيـر مسئول عن تصرفاتـه واختياراته وليـدة جروح أو صدمـات الطفولة بـل أن المسئولية هنا تقع على الماضي وعلـى الآخرين وربما على الله أيضاً الذي لم يقم أو يسمح بشفاء هذه الذكريات. وبالطبع هذا لا يتفق علمياً أو كتابياً مع مبـدأ الإيمـان حيث أن الإنسان البالغ والكامل الأهلية مسئول أمام الله وأمام نفسه وأمام الجميع عن أفكاره وتصرفاته جميعها بصرف النظر عن الأسباب التي أدت إلى تكوينها، وإلا فـإن الله يكون غير عادل عنـد محاسبة الإنسان عن كل أفكاره واختياراته وتصرفاته دون استثناء، «فإذاً كل واحدٍ منا سيعطي عن نفسه حساباً لله» (رومية ١٤: ١٢).

• أخيراً، وجدت أن «الشفـاء الداخلي» في تركيزه على علاج آلام الإنسان وحل مشاكلـه إنما، بطريقة غير واعية، يضع الإنسان فـي بؤرة الاهتمام بدلاً من الله وذلك حيـن يضع تركيـز الإنسان على أن يجد حـلاً لمشاكله عوضاً عـن البحث عن الله من خـلال مشكلاتـه. وهنا يجدر بـي أن أقتبس مقولة عالـم النفس الأميركـي المسيحي المعاصـر لاري كـراب Larry Crabb مـن كتابه «البحث عـن الله Finding God»، إذ يقـول: «لقد صرنا مكرسين لعـلاج الآلام التي تقع خلف مشاكلنا أكثر من استخدام ألمنـا لكي نناضـل بحماس أكثر مع شخصية الله وأغراضه منـا. إن الشعور بالتحسن صار أكثر أهمية لدينا من أن نجد الله.»[٤]

ثانياً، المنظور الفكري (الإدراكي/المعرفي):

مـن خلال المنظـور الفكري يتم النظر إلى شخصية الفـرد بما هي عليه اليوم من قيـم وأفكار ومعتقدات الظاهرة في مشاكلها الحاضرة (كالشك في النفس والإحساس بالعجـز وعدم الكفاية، في حالة سعـاد مثلاً)، أياً كانت كيفية تكـون هذه المشكلات، نتيجـة لصعوبة الوصول إلى جذور مثل تلـك المشاكل في الكثير من الأحيان أو تناولها التناول العلاجـي الشافي بطريقة نهائية حاسمة. فيعبّر د. رولو ماي عن هذا المنظور بقولـه «يبدو أن الإنسان منا يظل ضحية للظـروف وضحية للآخرين إلى أن يأتي اليوم الذي يستطيع فيه أن يعي وجوده ويقول لنفسه: إن الحياة حياتي والخبرة خبرتي... ولي أن أختار وجـودي الخاص.»[٥] بمعنى أن الإنسان الراشد يستطيع دائماً أن يصنع تغييراً فـي شخصيته واختياراته وأفعاله أياً كانـت الظروف التي تكونت فيها تلك الشخصية، وأن يتصدى للتأثيرات السلبية لتلك الظروف انطلاقاً من أن الإنسان يملك القدرة على التغيـر وحـق تقرير المصير. فرغم أن ظروف التنشئة المبكـرة للطفل تلعب دوراً بالغ الأهمية في النمو النفسي الإيجابي أو السلبي للإنسان إلا أنها ليست المسئولة النهائية لما سيؤول إليه هذا الإنسان في مستقبله. فهو يستطيع، كراشد فيما بعد، أن يتغير إذا استطاع أن يغير رؤيته للأمور Basic assumptions ومعتقداته عن نفسه وعن الحياة Core beliefs والتـي سـار عليها حتى الآن. وتلـك هي مسئولية الإنسـان تجاه نفسه، الأمـر الذي يطلبه الله من كل شخص على لسان بولس حين يقول: «تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم.» (رومية ١٢: ٢)

---

٤ Crabb, Larry. "Finding God، Moving Through Your Problems Toward Finding God,. Zondervan Publishing House. 1993

٥ ماي، رولو، ويالوم، إرفين. «مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي». ترجمة: د. عادل مصطفى. دار النهضة العربية. بيروت ١٩٩٩

ففي هـذا قال الفيلسوف كيركجارد «لقد كان الطفل قبـل أن يمارس اتخاذ القرار هـو ما يصنعه الوالدان والبيئـة المحيطة. لكن عندما يبدأ فـي ممارسة الفعل لا يعود محدداً تحديداً تاماً بعالمه وبيئته بل يصبح هو الذي يحدد، جزئياً، (ثم كُليّاً حين يبلغ الرشـد)، نفسه بنفسه، فالقرارات التي يتخذها تكوِّن وجود ذاته. وهذه القرارات التي تبدأ في هذه المرحلة من نمو الطفل هي التي يبدأ منها تكوين التاريخ الشخصي الذي يحدد ذاته على مر السنين.»[٦]

بكلمـات أخـرى، أو كما قال فيكتـور فرانكل، الذي برهن على صحـة قوله بتجربته الشخصيـة في المعتقـل النازي حين استمر في اختيار الحياة، وعدم الانتحار كما فعل الكثيـرون، في أسوأ الظروف، مدركاً لمعنى وقيمة جـوده، نقول معه أن «الإنسان ليس أمـراً موجـوداً ببساطة، إنما هو دائماً يقـرر وجوده الذي سيكون عليـه ويقرر ما الذي سوف يؤول إليه في اللحظة التالية (كما قرر فرانكل ألا يلمس الأسوار المكهربة وينهي حياتـه في يأس). وقياسـاً على ذلك، فإن لكل كائن إنساني الحرية في أن يتغير في كل لحظـة. كل شـيء ممكن أن يؤخذ من الإنسان باستثناء أمـر واحد يُعتبر آخر الحريات الإنسانية – وهو أن يختار المرء اتجاهه في ظروف معينة، أي أن يختار طريقه.»[٧]

لابـد حقاً أن نقول أن لدى الإنسان الحرية الكافية لتغيير ما ينبغي تغييره في نفسه وفـي حياتـه الشخصيـة، وإلا كان غير مسئول عـن أفعاله وليدة شخصيتـه التي تكون محتمـة هنا والتي تمَّ وضع أساساتها حين كان طفـلاً غير مسئول، وبالتالي لا يستطيع الضميـر الشخصي أو المجتمع، أو حتى الله، أن يحاسب هذا الإنسان عن أفعاله، فهنا يكـون الإنسان مكتوب عليـه أن يكون سجيـن تشكيلات طفولته طـوال حياته وأن يظل ضحيـة بيئته التي نشـأ فيها، بلا حول ولا قوة. وهذا هو أشـد جوانب الضعف بمدرسة التحليل النفسي الكلاسيكية الفرويدية حين نادى فرويد بالحتمية النفسية.

ولكـن الحريـة دائماً ترادف المسئوليـة. فإن اختار شخص مـا برغبته أن يغير من شـكل حياته ومـن شخصيته فيجب عليـه أن يدفع ثمن هذا التغييـر وأن يتحمل عواقب وتبعـات اختياره هـذا، وهذه هي المسئوليـة. فالتغيُّر والشفاء يعنـي أن العبء يقع على

---

٦ مقتبسة في: إمام، د. إمام عبد الفتاح. «كيركجارد – رائد الوجودية» (الجزء الثاني). دار الثقافة للنشر والتوزيع. القاهرة ١٩٨٦

٧ فرانكل، فيكتور. «الإنسان يبحث عن المعنى». ترجمة: طلعت منصور. دار القلم. الكويت ١٩٨٢

عاتق الشخص – طالما كان بالغاً راشداً – في أن يمتلك زمام حياته وأن يتعرف ويفحص ويراجع ليس أفكاره فقط بل كل ما يدور بداخله من قيم ومعتقدات واتجاهات ويرفض منها ما يريد أن يرفضه ويعمل على تغييره. فإن كان حراً فهو إذن مسئول عن حياته.

وقد قال أحد شعراء العامية المصرية:

ما تقولش يوم إن الزمن هو اللي رافض خطوتك
لابد من دفع التمن عشان تنول حريتك

ومن الأمثلة المبسطة على ذلك، سيدة متزوجة، لا يريدها زوجها أن تذهب إلى اجتماعات الكنيسة مهدداً بالمشاكل لها إن هي ذهبت للكنيسة، على حد تعبير الزوجة! أو فتاة من صعيد مصر يصر والدها على أن تتزوج من شخص اختاره هو لها! فهل لهذه السيدة أو تلك الفتاة حرية الاختيار؟ نعم، من المؤكد أن لهذه السيدة حرية اختيار أن يكون لديها مشاكل مع زوجها كثمن لحريتها، أو اختيار التخلي عن حريتها لتلافي المشاكل مع زوجها! كذلك الأمر، بالنسبة للفتاة، فلديها حرية اختيار مستقبلها ومصيرها مع مواجهة التصادم مع والدها والتعرض لأذاه كثمن لهذه الحرية، أو التخلي عن مستقبلها كله بنفسها في مقابل تلافي هذا الصدام! إذن، لا نستطيع أبداً أن نقول أن اختيار الحرية غير موجود، ولكن بثمن وثمن غالي أحيان كثيرة.

وهنا لابد من أن أتوقف وأقتبس الفقرة الطويلة التالية لرولو ماي[٨] عن الحرية، من أحد أهم كتبه على الإطلاق:

ما هي الحرية

«الحرية هي قدرة الإنسان على الانخراط في نموه الذاتي الخاص. إنها قدرة الفرد على تشكيل نفسه. الحرية هي الوجه الآخر للوعي بالذات: إن لم يستطع الشخص أن يدرك نفسه، فستدفعه غرائزه أو مسيرة التاريخ القدرية كما لو كان نحلة أو ماموثاً (سلالة منقرضة من الفيلة) أو ديناصوراً. لكن من خلال إدراك الفرد لذاته يستطيع أن يستحضر في ذهنه ما فعله بالأمس أو منذ شهر مضى، وعبر التعلم من أفعاله

٨ . ماي، رولو. «بحث الإنسان عن نفسه». ترجمة: د. أسامة القفاش. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٦.

تلك يمكنه أن يؤثر، حتى لو كان التأثير ضئيلاً جداً، فيما يفعله اليوم. فالوعي بالذات يمنحنه القوة للوقوف خارج نطاق جمود دائرة المنبه أو المثير والاستجابة أو رد الفعل. فالإنسان يستطيع التوقف، وعبر هذا التوقف يستطيع أن يميز ويقف بثبات خلف أحد الاختيارات ويقرر ماذا سيكون رد الفعل. ومع اكتساب الشخص المزيد من الوعي بذاته يتزايد مدى اختياراته وتزداد حريته. فالحرية أمر تراكمي، إذ أن أي اختيار يقدم عليه المرء في حرية يتيح له حرية أكبر عند الاختيار القادم. وكل ممارسة للحرية توسع نطاق دائرة ذات المرء.

هذا لا ينفي وجود عدد غير محدود من المؤثرات الحتمية في حياة الفرد. فإن أراد القارئ أن يقول أننا محددون بأجسادنا ووضعنا الاقتصادي والمكان الذي ولدنا فيه، فلا بد من الاتفاق معه بل وإضافة المزيد من الطرق التي تحددنا نفسياً، خاصة النزعات اللاشعورية بداخلنا. لكن مهما دافع المرء عن وجهة النظر «الحتمية» فعليه أن يعترف بأن ثمة مساحة من الحرية تجعل الإنسان الحي قادراً على إدراك العناصر الحتمية في حياته، والتعبير عن رأيه في الكيفية التي سيتجاوب بها مع تلك العناصر. ومن ثم تعبر الحرية عن نفسها في طريقة التعامل مع الوقائع الحتمية في الحياة. فلو بدأ أحدهم، مثلاً، بكتابة سوناتة (قصيدة موسيقية) فسوف يجد نفسه مُلزماً بكل اللوازم الصغيرة الخاصة بقوانين الإيقاع والنغم، وبضرورة السجع وتواؤم الكلمات معاً. ولو بدأ آخر في بناء منزل فسوف يجد كل أنواع العناصر الحتمية من طوب وخشب ومواد بناء، فمن الضروري أن يعرف المادة التي يتعامل معها ويتقبل حدودها. لكن ما سيقوله في السوناتة سيظل دائماً أمراً فريداً خاصاً به. وسوف يُعبر نسق، طراز وأسلوب بنائه للمنزل عن الكيفية التي استخدمت بها حريته في التعامل مع حقائق العناصر البنائية المعطاة له.

إن التناقض بين الحرية والحتمية هو تناقض كاذب شأنه شأن من يظن وكأنما الحرية هي مفتاح كهربائي منفصل وقائم بذاته. فالحرية جزء من كيان الشخص كله، وتظهر عبر تناغم حياة المرء مع الوقائع البسيطة منها مثل الحاجة للأكل والراحة، والمطلقة منها مثل الموت. فالحرية تأتي من القبول الاختياري وليس الإجباري للوقائع. هذا يعني بوضوح أنه لا يجب على الأفراد أن يتقبلوا الحدود في استسلام بل يجب أن يكون قبولهم لها فعلاً حراً بنّاءاً، وقد يكون هذا الفعل طريقاً لنتائج أكثر إبداعية مما لو لم يكن عليه أن يكافح ضد أي حدود من أي نوع. فالإنسان الحر الذي كرّس

نفسه للحرية لا يبدد وقته في مخاصمة الواقع، ولكنه مثلما قال كيركجارد «يبني الواقع».

مثال توضيحي لا يمتلك فيه الإنسان الكثير من السيطرة على حالته، مثلما عند مرضى السل. ثمة شرط أساسي في كل أفعالهم وهو وجودهم في مصحة تحت مظلة علاج صارم وعليهم أن يرتاحوا بين كذا وكذا، ويمكنهم المشي لمدة ١٥ دقيقة يومياً فقط، وهكذا. لكن يمكن إيجاد كل أنواع الاستجابات في ردود أفعال المرضى حيال واقع مرضهم هذا. البعض منهم يستسلم ويطلب الموت حرفياً، والبعض الآخر يفعل ما عليه أن يفعله ولكن في تأفف دائم وهو يواجه حقيقة أن الحياة أو الله قد ابتلاهم بهذا المرض، وبالرغم من طاعتهم الظاهرية للقواعد اللازمة فهم في الباطن يتمردون عليها ويرفضونها. بيد أن ثمة نوع ثالث من المرضى يواجه في صراعه حقيقة أنه مريض بمرض جد خطير، ويتشبع في وعيه بهذه الحقيقة المأساوية عبر ساعات من التأمل بينما يرقد على الفراش في غرفته بالمصحة، ويبحث في وعيه بذاته عما اقترفه من أخطاء في محاولة لفهم كيف سقط صريع المرض. فهو يستغل الواقعة المحتومة المؤلمة، ألا وهي مرضه، كطريق ينفتح به على نفسه ويعي من خلالها ذاته. مثل أولئك المرضى هم الذين يسعهم حقاً الاختيار وتأكيد منهجهم ونمطهم الشخصي الذي لا يمكن قط تحويله إلى قواعد جامدة، بل يتغير كل يوم، مما يجعلهم يعبرون محنة المرض ويخرجون منتصرين. إنهم ليس فقط يحققون الصحة البدنية وإنما أيضاً ينمون ويتسعون ويثرون ويقوون عبر خبرة المرض التي مروا بها. إنهم يؤكدون حريتهم ويشكلون بها تلك الأحداث المحتومة. إنهم يواجهون واقعة حتمية في حرية وشجاعة. فمن المشكوك فيه حقاً أن يستطيع أي فرد أن يحصل على الصحة لو لم يكن يريد هذا بشكل مسئول، ومن يفعل هذا يزداد تكامله كشخص من خلال مرضه.

إن الإنسان، عبر قدرته على مسح حياته ومعرفته، يمكنه أن يتسامى بالوقائع المباشرة التي تُفرَض عليه، سواء كان مريضاً بالسل، أو كان عبداً مثل الفيلسوف ابكتيتوس، أو مسجوناً محكوماً عليه بالإعدام، فهو يستطيع أن يختار عبر حريته الكيفية التي سوف يتعامل بها مع هذه المواقف. ويمكن أن تصير الكيفية التي يتعامل بها مع واقعه حقيقية لا رحمة فيها، كالموت مثلاً، أكثر أهمية بالنسبة له من الواقعة ذاتها، أي الموت ذاته.

من أوضح الأمثلة على هذه الحرية في الأفعال البطولية مثل قرار سقراط بشرب السم

على النفي خارج أثينا (أي تنكره لمبادئه التي آمن ونادى بها) وليس المواءمة والمهادنة والتوفيق، لكن المهم حقاً هو ممارسة الحرية اليومية في الأفعال العادية المعتادة في حياة أي شخص يتطور نحو التكامل النفسي والروحي في مجتمع ناضب مثل مجتمعنا . من ثم فالحرية ليست مجرد قرار «نعم» أو «لا»، إنها القدرة على تشكيل وإبداع أنفسنا . الحرية كما قال نيتشه هي «القدرة على أن نكون ما نحن حقاً نكونه» .

«ولكن للحرية جانب آخر – أيضاً يقول رولو ماي – وهو «الإرادة». فأن يعي المرء مسئوليته عن موقفه يعني أنه يدخل دهليز الفعل (ويعني في الموقف العلاجي أنه يدخل دهليز التغيير) . فالإرادة هي ذلك الممر الموصل من المسئولية إلى الفعل. ويتألف فعل الإرادة Willing من: (١) فعل «الرغبة» Wishing أولاً ثم (٢) فعل «القرار» Deciding.»[٩]

إذن فالتغيير والشفاء مرتبطان تمام الارتباط بالرغبة والإرادة والقرار، طالما أننا مسئولون، وهذا ما سنتحدث عنه بالضبط في الفصل التالي.

٩ ماي، رولو، ويالوم، إرفين . «مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي» . ترجمة: د. عادل مصطفى . دار النهضة العربية . بيروت ١٩٩٩

الفصل الثامن

الطريق إلى التغيير

«هذه هي حياتي، الحياة التي أُعطيت لي، وهي الحياة التي لابد أن أحياها بقدر ما أستطيع. إن حياتي فريدة ولن يحياها شخص آخر أبداً ... نعم لي حياتي الخاصة لأحياها. ليس لأحد آخر نفس التحدي ... يستطيع الكثيرون أن يساعدوني على أن أحيا حياتي، ولكن بعد كل ما يُقال وما يُعمل لابد أن أصنع اختياراتي الخاصة بشأن الحياة»

هنري نوين

لابد وأن يبدأ الطريق إلى التغيُّر من الوعي بمشكلاتنا الداخلية أولاً: كيف نشأت وكيف تطورت، وليس اللجوء إلى الكبت أو الإنكار، أي الهروب والاختباء حسبما صار طابع البشر إثر خطوات أبونا آدم «سمعت صوتك فخشيت، لأني عريان فاختبأت.»

(تكويـن ٣: ١٠). وثانيـاً يأتي التغيُّر من امتلاك «الرغبـة» في التغيُّر، كما قال لنا رولو مـاي بنهاية الفصل السابق، بمعنى أن نتحمل مسئولية حياتنا بكل ما فيها من مشاكل. وفـي هذا لابـد أن نتحرر من منهج إلقـاء المسئولية على شخص أو شـيء آخر والذي يبـدو أننا قد ورثناه من آدم أيضاً: «المرأة التـي جعلتها معي هي أعطتني من الشجرة فأكلـت.» (تكويـن ٣: ١٢). يمكننا أن نلـوم ظروف التنشئة المبكرة علـى أشياء كثيرة زُرعت فـي شخصياتنا، وأن نتشبث بالحرمان الذي تعرضنا له في الماضي وبمطالبنا غيـر الواقعيـة بالتعويض في أشياء أو من أشخاص لا يمكنهـم في الحقيقة تقديم هذا التعويض. لكننا في الواقع لا يمكننا أن نلوم إلا أنفسنا لعدم العمل على تغييرنا عما قد تشكلت عليه شخصياتنا – حتى وإن كان لا دخل لنا بذلك – وذلك بسبب حرية الإرادة واختيار المصير، التي خلقنا الله عليهما، وذلك عن طريق «القرار».

على سبيل المثال: إذا أصابني شخص ما في مرحلة الطفولة بضرر معين تسبب في إصابـة بساقـي (كأن أخطأ، مثلاً، فـي حقي بالتقصير والإهمـال وحرماني من المصل الوقائـي ضـد شلـل الأطفال) مما جعلنـي أشب في عـرج في طريقة سيـري حتى الآن، فهـو بالطبـع مسئول، وسيظل مسئـولاً عن هذا الفعل من جهته. ولكـن من المسئول الآن عـن البحـث عن وسائل تقويـم وأجهزة تعويضيـة صحيحة، وتطبيق عـلاج طبيعي لهذه السـاق حتى تستقيـم طريقة سيري، وأمارس حياة طبيعية متوازنـة (ليس بالضرورة أن تحتـوي على أنشطة كلعـب كرة القدم مثـلاً)، أو ربما حتى تتماثل تدريجيـاً للشفاء، إن كان هـذا ممكناً؟! بالطبع أنـا المسئول عن ذلك. وربما هذا أحـد الأوجه التي يقصدها كاتـب الرسالة إلى العبرانيين حين قال: «لذلك قوموا أياديكم المرتخية وشددوا ركبكم الضعيفة. اصنعوا لأقدامكم طرقاً مستقيمة حتى لا ينخلع ما هو أعرج (وهنا نرى التسليم بالإصابة والعرج وقبولهما) بل بالحري يشفى.» (عبرانيين ١٢: ١٢-١٣ / ترجمة RSV)

سألـت إحدى المستشيرات بعد تعرضها لبعض مـن مادة هذا الكتاب: لماذا أشعر بالاحتيـاج المستمـر إلـى الأب والأم رغم فشلهم فـي أن يكونوا أباً وأمـاً لي؟ والإجابة علـى هذا التسـاؤل هو «الاحتيـاج الطبيعي»، كاحتيـاج الإنسان الحتمي للمـاء والهواء اللذين لا يغيّر تلوثهما من حقيقة احتياجنا لهما رغم التسمم الذي يصيبنا كلما أقبلنا عليهـم... وهذه هي المعضلة الكارثية، فإيذاء الوالديـن للطفل وفشلهما في دورهم لا يُبطـل الاحتياج الطبيعي للحب الأساسي الذي لا يأتي إلا بوجود الأبوين الصالحين في الطفولـة! فيظل هذا الاحتياج مزمن وغير قابل للتعويض، ويسعى الشخص، لاشعورياً،

للحصول عليه رغم استحالة ذلك، وهو ما يُعطي الإجابة على تساؤل تلك المستشيرة، ويفسر عجزها عن قطع الحبل السري النفسي، حسب مصطلح رولو ماي -رغم تقدم العمر بها- والانفصال النفسي عن الوالدين رغم إدراكها لما يأتيها من أذى منهما، ورؤيتها لعجزهما عن منحها ما قد حُرِمَت منه في طفولتها المبكرة، بل حتى إدراكها لعدم صحة هذا الافتراض إن أمكن بالفعل. فبعد مرحلة معينة، وهي الطفولة المبكرة، لن يجدي حصول الشخص على أي كمية مهما كثرت من مصل شلل الأطفال الذي يأتي هنا بعد فوات الأوان. ولعل هذا يذكرنا بقول جون باولبي، الذي اقتبسناه بالفصل الثاني من هذا الكتاب: « أن هذه النوعية من العلاقة مع الأم، تصير غير ذات فائدة إذا لم تتوفر حتى منتصف العام الثالث من العمر.»[1]

وهنا لابد وأن نسأل ماذا يفعل الإنسان إذن في هذا الوضع، وهل محكوم عليه بالفشل طوال حياته إذاً؟!

إن الإجابة الذهبية تكمن في الكلمة المفتاحية الواحدة ولكن الصعبة جداً؛ وهي «**التكيف أو التعايش المتصالح Coping**».

يقول أنطوني ستور: «قد بدا لي في أغلب الأحيان أنه إذا لم تُشبَع احتياجات الكائن الإنساني في المرحلة الملائمة من نموه فسيظل لديه جوع أو حرمان قهري يدفعه دائماً إلى محاولة الحصول على ما حُرم منه. إن الشخص هنا يجد نفسه مدفوعاً ليطلب من المعالج (وأضيف «أو أي شخص آخر يرتبط معه في علاقة قريبة») التقبل التام والحماية والرعاية والحب، تلك الأشياء التي تعطيها الأمهات لأطفالهن حديثي الولادة في مرحلة لا يمكن أن نتوقع فيها شيئاً من الطفل في المقابل.

«طبعاً، لا يستطيع المعالج (أو مَن هو على علاقة قريبة مع هذا الإنسان) أن يحقق شيئاً من تلك التوقعات غير الواقعية منه. فحتى لو هجر كل عمل آخر وعاش مع «هذا الشخص»، وتواجد رهن إشارته في أي وقت من اليوم، ولبى أبسط احتياجاته، فإنه لن يستطيع أن يعوضه قط عما فات ولا أن يملأ الفراغ المؤلم الذي يحمله «هذا الإنسان» بداخله. على مثل هؤلاء «الأشخاص» أن يتقبلوا حقيقة أن المعالِج (أو مَن هو على

---

١ **باولبي، جون. «رعاية الطفل وتطور الحب». ترجمة: د. السيد محمد خيري، سمير نعيم، فرج أحمد فرج. دار المعارف، القاهرة ١٩٥٩**

علاقة قريبة بهم) قد يستطيع مساعدتهم على إقامة علاقات جديدة بطريقة أفضل مع الناس الذين يصادفونهم، إلا أنه لا يستطيع أن يعوض كلية ما قد ضاع في سنين الطفولة الأولى. إن تقبُّل هذا الأمر يشبه تماماً تقبُّل العيش بعاهة جسدية. فإذا فقد الإنسان ساقاً فإن عليه أن يعيش بساق صناعية بديلة. وإذا استطاع هذا الشخص تقبل ذلك فإن المطالب القهرية الملحة ستتوقف، وسيستطيع النظر إلى غيره من الناس في ضوء جديد أكثر واقعية. ولعل المسألة أشبه بأن يستطيع المرء أن يسمح لنفسه بالحزن والاكتئاب، ورثاء الأم المثالية (أو الأب المثالي) التي لم توجد قط بدلاً من أن يستمر على أمل إيجادهما في شخص آخر.»[٢]

ما يقوله ستور، ببساطة، يعني أن الإنسان يستطيع إذا تصالح مع ماضيه وقَبِلَ ما حدث له — من الأشياء التي لن يستطيع تغييرها تماماً — يستطيع أن يبدأ في تحمُّل مسئولية حياته من جهة السعي للنمو والتغيير ليتمكن من العيش في اتزان وسلام مع النفس بالرغم مما يعانيه من حرمان وعجز يستطيع التكيف معهم، وإلا فيكون كمن يحكم ضمنياً أن الله ظالم لسماحه له بذلك العجز والحرمان، الذين لا يستطيع أن يحيا بهم. وقد قال ستور: «من رأيي أن العُصاب (الاضطراب النفسي) ليس مسألة امتلاك نمط معين من السيكوباثولوجي (التكوين النفسي المَرضي، أو الإعاقة) بقدر ما هو اكتساح ذلك التكوين المرضي (تلك الإعاقة) للشخصية أو عدم مقدرة المريض على استخدامها استخداماً فعالاً (أي فشل الشخص في التصالح الذاتي والتكيف).» لذا فهو يرى الشفاء أو النجاح في النمو والتغيير الإيجابي كالتالي: «أن الجانب الأكبر من أثر العلاج النفسي (المشورة) الناجح يعتمد على إحساس المريض (صاحب المشكلة) بأنه لم يعد تحت رحمة ما أزال أسميه بالسيكوباثولوجي وأنه يستطيع أن يجرب نفسه وطبيعته ويستخدمها استخداماً خلاقاً.»[٣]

نعم، ألم نر معاقين يقودون سيارات ويعملون ويرسمون ويتزوجون وينجبون ويخدمون وحتى يشاركون بمباريات رياضية خاصة؟! كما رأينا بالتأكيد، على الناحية الأخرى، معاقين منكفئين على أنفسهم لا يغادرون حجراتهم غارقين في الهزيمة يتجرعون مرارة اليأس والرثاء للنفس.

٢ ستور، أنطوني. «فن العلاج النفسي». ترجمة: د. لطفي فطيم. طبعة أولى: دار وليد، القاهرة ١٩٩١. طبعة ثانية: دار الطليعة، بيروت ١٩٩٢

٣ ستور، أنطوني. «فن العلاج النفسي». ترجمة: د. لطفي فطيم. طبعة أولى: دار وليد، القاهرة ١٩٩١. طبعة ثانية: دار الطليعة، بيروت ١٩٩٢

فلابـد لنا إذن من مواجهـة واقع النقص والحرمان الذي قـد نكون تعرضنا له في الطفولـة، ومن ثـم تقبُّل حقيقة هذا الواقع بما قد يحمله مـن إعاقة كي نستطيع العمل على التكيف مع هذه الإعاقة والسعي إلى النمو والتغير بشأن تلك الإعاقة بقدر الإمكان، مـن خـلال «الإرادة» و«القرار»، وهذا هـو التغير و«الشفاء» والنضـج الحقيقي. وسوف أعتمـد لاحقاً، في الملحق رقم (١) بنهاية هذا الكتاب، على مقتطف طويل من الكاتب المسيحي العملاق د. بول تورنييه في أحد أهم كتبه يخاطبنا فيه، كما لم يفعل أحد من قبـل، عن قبول الضعف والتصالح مع مـا لا نستطيع أن نغيره. وأقترح الانتقال لقراءته الآن بصفحة ٢٠١.

من المهم التأكيد، مرة أخرى، على أهمية إدراك أنه في أغلب الأحيان قد لا يمكن تعويض النقص الشديد في الحب الأساسـي الذي حدث في الطفولة بعد البلوغ، ولكن ينبغي على الشخص بعد بلوغه وامتلاكه مصيره أن يقرر بإرادته ويعمل بطرق ووسائل بديلـة صحيحة ومشروعة علـى التكيف وإعادة بناء شخصيته أيـاً كان النقص الذي حدث فيها.

ومـن أهم الطـرق البديلـة، الصحيحـة والمشروعة، للتكيـف وإعادة بناء الشخصية، التالي:

١. العلاقة الشخصية الحميمة مع الله،
٢. اتساع الفكر من خلال القراءة،
٣. الإنتاج والإنجاز بصفة عامة،
٤. الإسهام في حياة الآخرين بصفة خاصة،
٥. امتلاك أهداف ذات معنى للحياة،
٦. العلاقـة الشخصيـة الأمينة مع شخص آخـر (مثلما يحدث فـي المشورة، أو الصداقة الناضجة المخلصة).

إذن فأمـام الإنسان أحـد اختيارين إراديـين؛ إما القبول والتصالـح، والعمل على التكيـف، وإما الاحتجاج والتمرد - حتـى وإن كان مكبوتاً - على الحياة، وربما على الله ومـا سمـح له به مـن معادلة للحياة؛ وهو الاتجـاه الذي يمكن أن يأخـذه الشخص بعد التعـرف على حياتـه ومواجهة ما حدث بهـا، مما سيقف بالتأكيـد كحجر عثرة ضخم أمام إمكانية تغيُّره.

إذن فإننا نقول مع أنطوني ستور أن ما قد يعيق التغيير ويقود للاضطرابات ليست الإعاقة والعجز في حد ذاتهما وإنما موقف الشخص تجاه الإعاقة والعجز، والذي يجعلهما، أي الإعاقة والعجز، يمتلكا زمام حياة الشخص ويكتسحاها، وهنا الاضطراب النفسي.

فلابد إذن أن يكون للإنسان الوعي ثم الإرادة أو الرغبة ليقرر ماذا يريد. ومن الطبيعي أن الرغبة والقرار لا يؤديان إلى تغيير آلي فوري، لكنهما يؤديان إلى مجموعة متسلسلة من القرارات التي إذا ما استمر الإنسان ملتزماً بها يتحقق له هذا الشفاء والتغيُّر يوماً بعد يوم.

لا مهرب لنا إذن من اكتشاف حقيقة ما بداخلنا أن أردنا التغيير والشفاء. هذا هو التحدي الذي يضعه أمامنا الأب هنري نووين في مقولته عن «الإمساك بكأس الحياة». فهنري نووين قدّم خير مثال معاصر على القدرة على التكيف رغم الألم، وتوظيف الوسائل المشروعة المتاحة له لمساعدة نفسه أفضل توظيف، أو بحسب كلمات ستور، خرج من تحت رحمة براثن تكوينه النفسي المرضي الذي لم يفارقه يوماً، واستخدم طبيعته استخداماً خلاقاً في إلهام الملايين بحياته وكتاباته. ولنقرأ معاً بعض المقاطع الهامة من كلماته الخالدة، كما يلي:

«الإمساك بكأس الحياة»[٤]

«إن الإمساك بكأس حياتنا يعني أن نمعن النظر فيما نحياه. وهذا يتطلب شجاعة كبيرة، لأننا حينما نبدأ في النظر قد نرتعب مما نراه. قد تظهر أسئلة لا نستطيع الإجابة عليها. قد تقوم الشكوك في أمور كان لنا ثقة عمياء فيها. قد يبزغ الخوف من أماكن غير متوقعة. نحن مجربون بالقول: «دعنا نحيا وكفى، فالتفكير في حياتنا لن يجدي سوى في أن يجعل الأمور أكثر صعوبة». إلا أننا رغم ذلك نعلم بديهياً أنه بدون إمعان النظر في حياتنا نفقد الرؤية والاتجاه.

«كما يوجد العديد من أنواع الخمر فهناك أيضاً العديد من أشكال الحياة. لا توجد حياتين متماثلتين على الإطلاق. نحن معتادين على مقارنة حياتنا بحياة الآخرين

٤ نووين، هنري. «صوت الحب الداخلي». ترجمة وإعداد ونشر: مشير سمير. القاهرة ٢٠٠٩

محاولين أن نقرر ما إذا كانت حياتنا أفضل أم أسوأ. ولكن مثل تلك المقارنات لا تجدي نفعاً. لابد وأن نحيا حياتنا نحن وليس حياة شخص آخر. لابد أن نمسك بكأسنا الخاص. لابد أن نجرؤ على القول:

«هذه هي حياتي، الحياة التي أُعطيت لي، وهي الحياة التي لابد أن أحياها بقدر ما أستطيع. إن حياتي فريدة ولن يحياها أبداً شخص آخر. لي تاريخي الخاص، وعائلتي الخاصة، وجسدي الخاص. لي شخصيتي الخاصة، وأصدقائي الخاصين. لي طريقتي في التفكير والفعل والتكلم. نعم، لي حياتي الخاصة لأحياها. ليس لأحد آخر نفس التحدي.

«أنا وحيد، لأني فريد. يستطيع الكثيرون أن يساعدوني على أن أحيا حياتي، ولكن بعد كل ما يُقال وما يُعمل لابد أن أصنع اختياراتي الخاصة بشأن الحياة».

«إن هذا ليس بالأمر السهل، فلوقت طويل قد لا نشعر بالقدرة على قبول حياتنا الخاصة. قد نستمر نحارب من أجل حياة أفضل أو على الأقل حياة أخرى مختلفة. عادة يبزغ بداخلنا احتجاج عميق ضد ما قد قُدِر لنا. فنحن لم نختر بلدنا ولا أهلنا ولا لوننا ولا جنسنا، ولم نختر حتى شخصياتنا ولا ذكاتنا ولا شكلنا ولا طباعنا المميزة. أحياناً نود أن نفعل أي شيء نقدر على فعله لكي نغير ظروف حياتنا، نتمنى لو كنا في جسد آخر، في زمن آخر أو حتى لو كان لنا عقل آخر. ومن ثم تأتي صرخة ما من أعماقنا قائلة: «لماذا يجب عليّ أن أكون هذا الشخص؟ أنا لم أطلبه، ولست أريده».

«لكن بينما نأتي تدريجياً إلى مصادقة واقعنا الخاص هذا، وننظر برفق إلى أحزاننا وأفراحنا الخاصة، وبينما نتمكن من اكتشاف الطاقات الكامنة الفريدة لطريقتنا المميز في الحياة، نستطيع أن ننتقل إلى ما وراء احتجاجنا ونقرب كأس حياتنا إلى شفاهنا ونشربه ببطء وعناية ولكن إلى التمام.

«إن الرفعة الروحية لا شأن لها بأن نكون أعظم أو أرفع شأناً من الآخرين. بل هي متعلقة بأن يكون كل منا أفضل ما يمكن أن يكونه. إن القداسة والطهارة الحقة تكمن تماماً في شُرب كأسنا الخاص واثقين بأنه في تمسكنا بمشوارنا الخاص

الذي لا يمكن استبداله في الحياة نصير مصدر أمل للكثيرين. فعلى سبيل المثال نجد شخصاً كالفنان فان جوخ في بؤسه وانكسار قلبه قد آمن، دون شك، في دعوته ورسالته الداخلية كرسام، ومضى إلى أقصى ما أمكنه بالقليل الذي كان لديه. ذات الأمر نجده في القديس فرانسيس الأسيزي، ودوروثي داي من نيويورك، والأب أوسكار روميرو من السلفادور. أناس صغار ولكن عظام في شرب كأسهم لآخره.

«كيف يمكننا إذاً، ونحن في عَرَض حياتنا اليومية العادية، أن نجرع كأسنا، كأس الحزن والفرح؟ كيف نأخذ بل ونمتلك بالكامل ما قد مُنحنا إياه؟ فنحن نعلم، بطريقة أو بأخرى، أننا عندما لا نشرب كأسنا، أي نتجنب حزن وفرح الحياة، فإن حياتنا تصير مصطنعة وغير أصيلة، بل سطحية ومملة وغير صادقة أيضاً. حينئذ، نصير كدمى تتحرك يميناً ويساراً وإلى أعلى وأسفل في يد محركها، نصبح مجرد عناصر وأشياء، ضحية لمصالح الآخرين ورغباتهم. لكننا لسنا مضطرين أن نكون ضحية. فنحن نستطيع أن نختار أن نشرب كأس حياتنا، باقتناع عميق بأننا حين نشربه نجد حريتنا الحقيقية. وهكذا نكتشف أن كأس الحزن والفرح، الذي نشربه، إنما هو كأس الخلاص أيضاً.»

تطبيق عملي على "الطريق إلى التغيير"

حدد ثلاث أمور داخلية أنت تصارع معها حالياً ولديك الرغبة في تغييرها؟

١. ______

٢. ______

٣. ______

سجل ٤ قرارات عملية سوف تقوم بها هذا الشهر إزاء كل أمر من الأمور أعلاه لكي تعمل على تحقيق هذا التغيير (قرارات بسيطة وعملية ومحددة)؟

الأمر الأول:

قرار (١): ______

قرار (٢): ______

قرار (٣): ______

قرار (٤): ______

الأمر الثاني:

قرار (١): ______

قرار (٢): ______

قرار (٣): ______

قرار (٤): ______

الأمر الثالث:

قرار (١): ________________________________

قرار (٢): ________________________________

قرار (٣): ________________________________

قرار (٤): ________________________________

الفصل التاسع

العالم الداخلي للإنسان
«النظام والبناء الفكري»

«إن معركة الإنسان الروحية هي في الفكر،
والخسارة أو النصرة تكون دائماً في عالم الفكر.»

فرانسيس شيفر

أعلـم أن بعضكـم كان يقـول في نفسه عن هــذا الكتاب خاصة قبل قــراءة الفصل السابـق أنه جيد في عرضه للمشاكل ولكنه لا يُقدم حلولاً وربما قد استطاع البعض أن يجد أطراف الخيوط العملية التي تخبره ما يتوجب القيام به حيال مشاكله الشخصية. ولكننــي أعتقد أيضاً أن البعض لازال يسأل: «ماذا ينبغي أن أفعـل؟ إني أريد خطوات محددة لمعالجة مشاكلي!»

أريد أن أناشدك عزيزي القارئ بضرورة التخلي عن الفكرة الخاطئة التي خدعتنا بهـا الحيـاة المعاصرة التكنولوجيـة التجارية السريعـة حين أوهمتنـا بإمكانية وجود حلـول جاهزة وسريعة، كالوجبـات الجاهزة السريعة، وأثر ذلك علـى قطاع هائل من الفكر والعلم الذي صار مسخراً لخدمة التجارة والاستهلاك. فنجد الكتابات والبرامج الثقافيـة والعلمية فـي المجتمع الميداني كما فـي الفضائيات ووسائـل الإعلام تمتلئ بمنطـق «١٠١ طريقـة عملية لتربية الأبنـاء»، و«الكتيب العملي المختصـر (أو «شوربة

الدجـاج» كما أسمـاه البعض) للتخلص من القلق واكتساب الثقـة بالنفس» على شاكلة العنوان الساخر «تعلم الفرنسية في ثلاثة أيام»!

هـذه الموجـة المكتسحة حتى لكنائسنـا ليست إلا اتجـاراً بالعلـم لصالح النجاح الاقتصادي السريع ولكنها لا تساعد في التغيير الحقيقي سوى في أنها تداعب سطحية وأنانية البشر. في هذا يقول كارل روجرز: «عندما يحول العلماء الناس إلى موضوعات وأشيـاء[1] فـإن الناتج النهائـي للعلم سيؤدي إلـى التلاعب بالبشـر. والتحكم بهم عبر الإعلان والدعاية، والتنبؤ بردود أفعالهم والتحكم فيها.»[2]

نتـج عن ذلك ما يُسمى بعلم النفـس الشعبي Pop Psychology، وكثيراً ما قابلت أشخاصـاً ظنوا أنهم قـرؤوا في علم النفس وفهموا عن الإنسـان وتربية الأبناء لمجرد متابعتهـم لبرامـج مثل «أوبـرا» أو «د. فيـل»... الـخ، أو قراءتهم لكتـب شعبية شهيرة لأشخاصـ عاميين مثل «جويس ماير» أو «نيل أندرسـون» أو «ديل كارنيجي» أو «فنسنت بيل»... وغيرهـم الكثيرين.

اعلـم عزيزي القارئ أنـه لا توجد حلول سريعة أو أي «نقـاط أو خطوات عشر» إذا تم اتباعهـا كروشتة الطبيب، فسوف يتخلص الشخص صاحـب المشكلة النفسية من مشكلتـه، بـل هناك جهد وصراع متواصـل لسنوات وسنوات نحو التغيُّـر، كما أوضحنا فـي الفصل السابق. ولذلك أتصور أنه حتى بعد الانتهاء من قراءة هذا الكتاب، سوف يظـل البعضـ محتاجاً إلى المزيد من المساعدة الشخصيـة المباشرة، وهو ما نسميه بالمشورة الشخصية، وهذا أمر آخر.

تحدثنـا سابقـاً عـن منظورَين مختلفيـن لرؤية مشاكلنـا، أمـا الآن دعونا نتعرف بتفصيـل أكثـر علـى أسلوبٍ للتعامل مـع مشاكلنا هـذه وذلك من خلال تنـاول التشوه الفكري الذي حدث لعالمنا الداخلي.

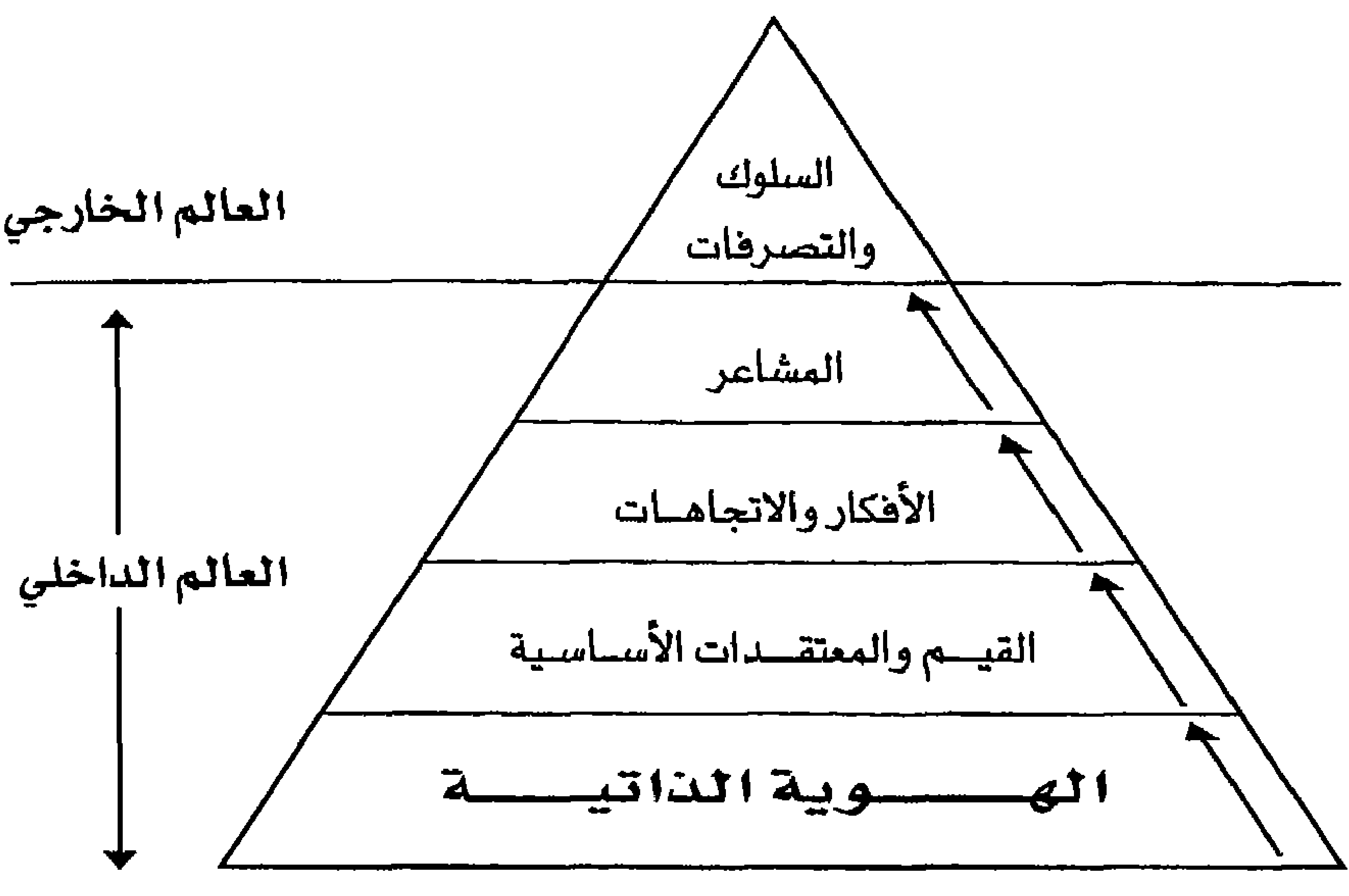
فالعالم الداخلي للإنسان هو مجموعة المشاعر والأفكار والمواقف (أي الاتجاهات الداخليـة Attitudes)، والقيـم Core Beliefs والمعتقـدات أو الفرضيات الأساسية

---

١ يتحدث كارل روجرز هنا عن أشياء ومواد تقنية بناء على نزاهة الغرض وهو الدراسة العلمية لسلوك الإنسان، وليس سوء الغرض أي الاتجار بالعلم، وكأنه كان يحذرنا متنبئاً بحدوث هذا الإتجار سريعاً والذي نشهده نحن حالياً.

٢ روجرز، كارل. «أن تصير إنساناً». ترجمة: د. أسامة القفاش. مكتبة دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩

Basic Assumptions بمـا تحملـه هذه القيـم والمعتقدات من أهـداف واحتياجات فـي الحيـاة، وأخيراً الهويـة الذاتيـة أي تصور الإنسان عـن نفسه. ويمكننـا أن نطلق علـى العالم الداخلي للإنسـان أيضاً مصطلح «النظام أو العالـم الفكري»، كما أسماه فرانسيس شيفـر، والذي يغوص الكثير منه في العقل الباطن (اللاوعي أو اللاشعور).
وتُرتّب عناصر العالم الداخلي للإنسان في تسلسل طبقي كما هو مبين بالرسم التالي:



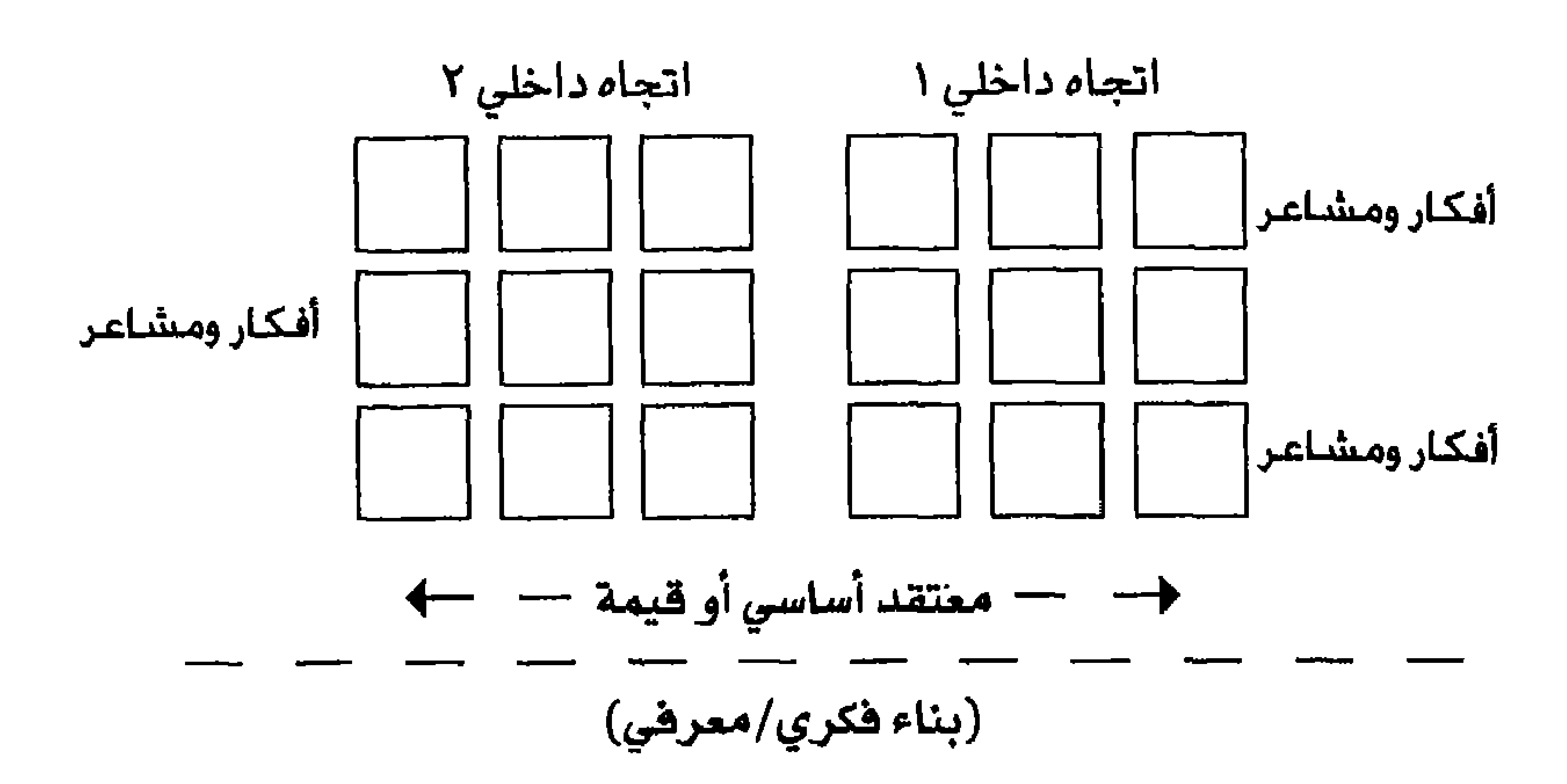
«النموذج المثالي للإنسان كما خلقه الله»
«المسار الطبيعي للتأثير، من أسفل إلى أعلى، من الداخل إلى الخارج»

إن كل مرحلـة من هذه المراحل وليدة المرحلـة التي تسبقها (الأكثر عمقاً) وتنشأ بنـاءاً عليهـا. فتصرفاتنا ومشاعرنا هي نتـاج أفكارنا، وأفكارنـا ومواقفنا واتجاهاتنا الفكريـة نابعـة بطريقـة تلقائية مـن معتقداتنا الأساسيـة وقيمنا الحياتيـة التي هي، بدورهـا، تعبير عـن هويتنا الذاتية وتصوراتنـا عمن نكون، ولذلك فهـي أكثر رسوخاً وثباتاً ومقاوِمة للتغيير.

فلا يمكن لتصرفاتنا وانفعالاتنا (مشاعرنا) أن تتغير قبل أن تتغير أفكارنا، كما لا

يمكـن لمواقفنا واتجاهاتنا الداخلية أن تعمل علـى ضوء معطيات غير تلك التي تمليها القيم والمعتقدات عليها.

أمـا المواقف والاتجاهات الداخلية Attitudes ذاتها، فهي بمثابة ترجمة تفسيرية أو تطبيقيـة للقيم والمعتقـدات الأساسية للإنسان ووضعها فـي أنماط معتادة للتفكير Patterns of thinking مترابطـة معـاً بطريقة وثيقة، وأيضـاً هي تصنيفات رئيسية للأفـكار والمشاعر وتجميـع لها في مجموعات Grouping، كمـا بالشكل التالي الذي يعبر كل مربع به عن فكرة وشعور[٢].



ولـذا يقول الرسـول بولس عـن عالم الإنسـان الداخلـي، أو بالأحـرى الفكري: «هادميـن ظنوناً (أي نظريات وتخيـلات وجدليات، حسب اللغـة الأصلية) وكل علو (صرح وبناء) يرتفع ضد معرفة الله مستأسرين كل فكر (فكرة) إلى طاعة المسيح» (٢ كورنثوس ١٠: ٥)

وإليك، عزيزي القارئ، بعض الأمثلة العملية التي توضح كيف يعمل عالمنا الداخلي، لكي نفهم العلاقة السببية الوثيقة بين الأفكار والأفعال:

---

٢ ينبغي أن ندرك أن الشعور لا يوجد قائماً بذاته من دون وجود فكرة تخلقه وتلده.

١. «السعادة هي في الزواج»، هذا معتقد رئيسي -بغض النظر عن صحته أو خطأه- غير معروف المنشأ «متعمق في اللاوعي».

- هذا المعتقد الرئيسي ينتج اتجاهين داخليين، على سبيل المثال وليس الحصر، كالتالي:
  - «الزواج سوف يسدد احتياجاتي النفسية العاطفية.»
  - أو «لا بد وأن يكون الزواج غايتي.»

- هذه الاتجاهات الداخلية تولِّد أفكاراً ومشاعراً تلقائية نحو الزواج، مثل:
  - «من الأفضل أن أذهب إلى هذا المؤتمر أو هذه الكنيسة لأبحث عن الفتاة المناسبة.»
  - أو «هذه الفتاة هادئة وجميلة ومؤمنة، من الجيد أن أقترب منها ربما تكون هي.»

وهكذا نستطيع أن نستنتج السلوكيات والقرارات وليدة هذه الأفكار والانفعالات.

٢. «الكلاب مخيفة ومرعبة.»، وهنا المعتقد الرئيسي معروف المنشأ: غالباً، الخوف من الكلاب نتيجة خبرة مخيفة في الطفولة.

- هذا المعتقد الرئيسي ينتج اتجاهين داخليين، على سبيل المثال وليس الحصر، كالتالي:
  - «أنا لا أحب الكلاب.»
  - أو «أنا أخشى الكلاب.»

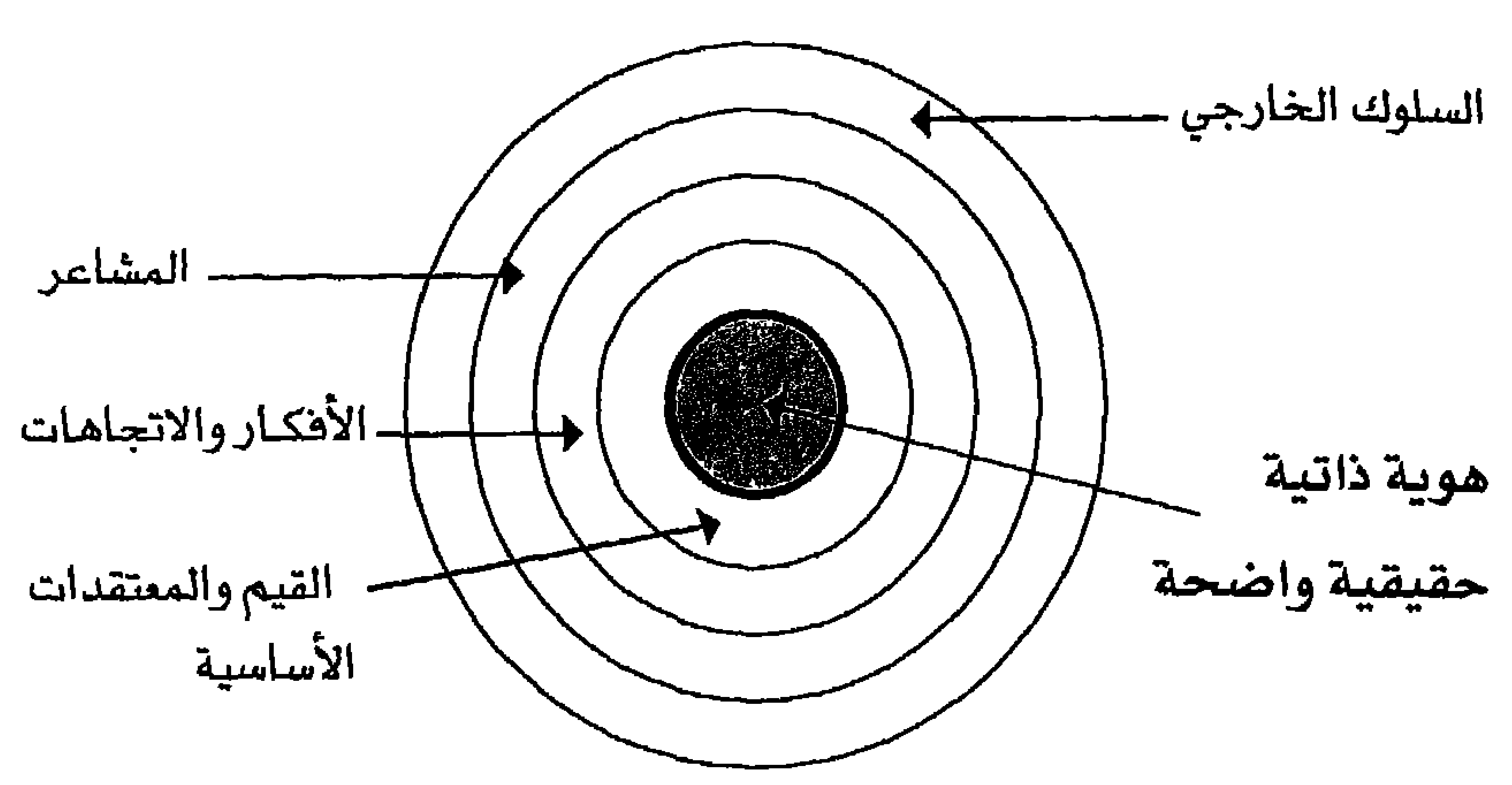
- هذه الاتجاهات الداخلية تولِّد أفكاراً ومشاعراً تلقائية، مثل:
  - «من الأفضل أن لا أسير في هذا الطريق بمفردي (الذي تتواجد الكلاب به)»
  - أو «لا أحب الذهاب إلى منزل فلان (لتواجد كلب به).»

وهكذا نستطيع أن نستنتج السلوكيات والقرارات وليدة هذه الأفكار والانفعالات.

إذن فالاتجاه الداخلي، كما يقول جوردون ألبورت هو «حالة من الاستعداد العقلي والعصبي التي تَنظُم أو تتكون من خلال التجربة والخبرة، والتي تسبب تأثيراً

موجهـاً أو ديناميًا على استجابات الفرد لكل الموضوعات والمواقف التي ترتبط بهذا الاتجاه.»[٤]

والرسـم التوضيحي التالي يشرح النهج الطبيعـي للنمو النفسي الفكري والانفعالي للإنسان كما صممه الله:



النموذج المثالي للإنسان كما خلقه الله (النمو الطبقي؛ كما الشجرة) قدرة تامة، قبل السقوط، على الاحتفاظ بعالمه الداخلي في نمو متزن ومتسق وأصيل (نضوج)

والآن نستطيـع أن نفهم أهمية هويتنا الذاتية وصورتنا الذاتية عن أنفسنا والتي قد تهتـز أو تتشوه من تشكيلات الحياة في مرحلة الطفولة، الأمر الذي له جل التأثير على عالمنـا الداخلي. فنحن نولد في هذه الحياة بلا إدراك أو تأكيد واضح من جهة هويتنا بسبـب السقوط، كما شرحنا سابقـاً، وبالتالي نحتاج إلى تنشئـة معينة حكيمة وواعية خاصـة فـي سنوات الطفولة المبكرة، كمـا وضحنا مليًّاً مسبقـاً، إذ نحتاج لبرهان من حـب الوالديـن على أننا مرغوبين وبأننا لسنا أشخاصـاً سيئين أو أدنى، لكي ننمو نمواً سويـاً متيقنين مـن هوية إيجابية وناجحة لنـا. فعملياً يكون الطفل فـي بداية نموه بلا هوية تقريباً (بخلاف وجود القاعدة الفطرية المحددة لشخصيته)، فهو بلا اختيارات

---

٤ ألبورت، جوردون . «علم النفس الإنساني» . تحرير وإعداد، فرانك سيفرين . ترجمة: د . طلعت منصور، د . عادل عز الدين، د . فيولا الببلاوي . مكتبة الأنجلو المصرية ١٩٩٠

أو مواقف أصيلة Authentic تجاه خبرات الحياة، فهو يُترك لخبرات الحياة – التي يتناولها من خلال تلك القاعدة الفطرية – لكي تصنع وتشكّل أفكاره واتجاهاته الداخلية وقيمه و معتقداته (أي عالمه الداخلي) دون أن يتصدى لما بخبرات الحياة تلك من أخطاء أو مشاكل ليعمل على تغيير هذه التأثيرات والتشكيلات، إلى أن يبلغ ويتحمل مسئولية حياته بالطبع.

يقول كارل يونج: «ما من أحد يخطو خطوة في هذه الحياة إلا وعنده مسلّمات (فكرية) معينة، وقد تكون هذه المسلمات خاطئة أحياناً (بل لنقل هنا كثيراً).»[5] فيستقبل الإنسان perceives تلك الأحداث والتأثيرات كمعطيات أكيدة عمن يكون، متوصلاً في النهاية إلى استنتاج خاص عن هويته يختلف من شخص لآخر حسب تأثيرات تنشئته المبكرة وطريقة إدراكه واستقباله تلك للأحداث والتأثيرات. ومن ثم يتبنى الإنسان لنفسه هوية زائفة False identity ووجوداً زائفاً Inauthentic being من نسج وتأثير أحداث الحياة ومن ترجمة فكره المشوه، على خلاف الهوية التي منحها الله لكل منا.

ويقول أدلر عن محاولة الطفل لتناول صعوبات الحياة التي يستقبلها في تنشئته المبكرة: «إن الطفل سوف يحاول – بطريقة أو بأخرى – أن يتغلب – عن طريق المراوغة أو الحيلة – على هذه الصعوبات، ولهذا فإنه يخلق «طريقاً فرعياً (تحويلة diversion or detour)» في خطه المستقيم، أي نموه السليم، وهذا سينتج عنه خاصية نفسية جديدة. وهكذا فإن نمط صعوبات الطفل (أو نوعية تشكيلات التنشئة المبكرة) بالإضافة إلى رد فعله (طريقة استقباله) تجاه العقبات التي تواجهه في طريقه، تمثل الكيفية التي ستتكون بها شخصيته.»[6]

لتوضيح هذا الأمر، ذكرت الطبيبة النفسية د. وفاء سلطان المثال البسيط التالي حول التأثير القوي للمعتقدات غير الواعية لدى الإنسان على حياته: «في المطابخ الأمريكية يتم تركيب جهازاً كهربائياً موصولاً بالمجرور العام (المجاري) للمجلى (الحوض) حيث يتم غسل صحون الطعام. فيقوم أصحاب البيت بإلقاء كل فضلات

---

٥ يونغ، كارل. «علم النفس التحليلي». ترجمة: نهاد خياطة. مكتبة الأسرة، القاهرة ٢٠٠٢

٦ أدلر، ألفرد. «الطبيعة البشرية». ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة – المشروع القومي للترجمة، كتاب رقم ٨٤٦، القاهرة ٢٠٠٥.

الطعام في فتحة المجلى (الحوض) المتصلة بالمجرور (الصرف)، ثم يدار الجهاز فيطحن تلك الفضلات ويسهل مرورها إلى المجارير العامة (المجاري). لجأ زوجان إلى الدكتور النفسي الأمريكي توماس هاريس ليطرحا عليه مشكلتهما التي تتمثل في خوف الزوجة من تشغيل ذلك الجهاز، وعندما قاما ببناء بيتهما الجديد رفضت رفضاً قاطعاً تركيبه في المطبخ. بعد جلسات عديدة من التحليل النفسي استطاع الطبيب أن يكتشف القناعة الراقدة في اللاوعي عند تلك السيدة والتي تحذرها من استخدام ذلك الجهاز!

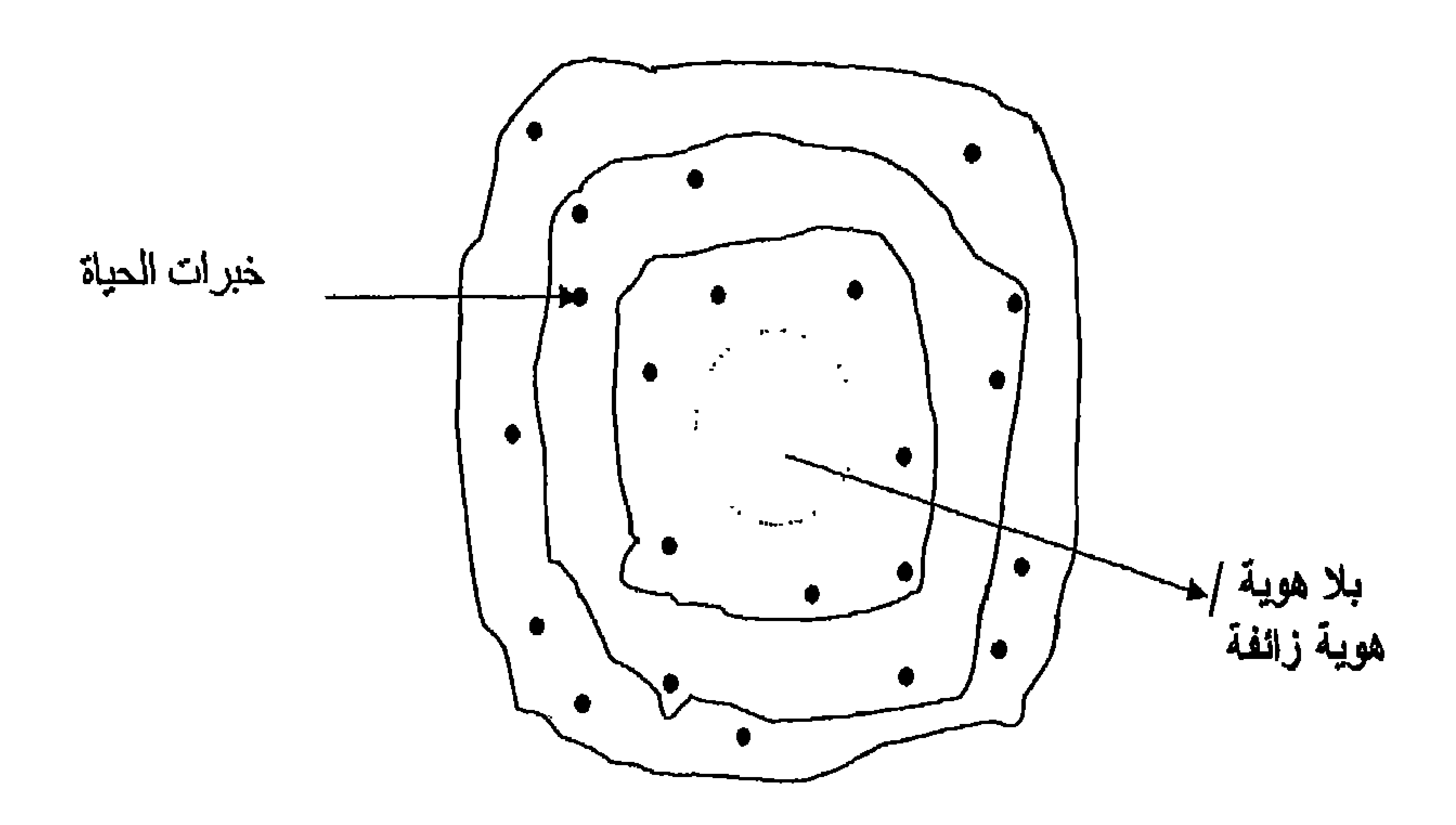
ففي عام ١٩٢٩ أُصيب الاقتصاد الأمريكي بحالة ركود قاتلة The great depression، عانى منها الشعب الأمريكي كثيراً. في ذلك الوقت كانت تلك السيدة طفلة في عامها العاشر، وكانت تعيش مع عائلتها في مزرعة للخنازير تشكل مصدر رزق العائلة. كانت مهمة الطفلة آنذاك أن تدور على بيوت الناس وتلتقط من براميل قمامتهم كل فضلات الطعام، كي يتم تقديمها علفاً للخنازير في المزرعة حيث أن ظروف العائلة المادية لم تسمح لهم بشراء العلف الجاهز. في كل صباح وقبل أن تغادر المنزل للقيام بمهمتها، كانت والدتها تمسكها من كتفيها وتقول: إياك أن تتركي أي طعام في براميل القمامة، وإلا ستموت الخنازير من الجوع وسنموت بدورنا. وهكذا تسللت إلى اللاوعي عند تلك الطفلة قناعة (معتقد) تقول بأن إلقاء فضلات الطعام سيؤدي بهم إلى الهلاك جوعاً. منذ ذلك الوقت وتلك القناعة (المعتقد) تتحكم خلسة بسلوكها، لدرجة أرهبتها من ذلك الجهاز «المخيف» الذي يطحن الفضلات ويرميها بعيداً في المجارير العامة (المجاري)! لقد ظلت عبارة الوالدة «إياك أن تتركي فضلات الطعام في البراميل وإلا ستموت الخنازير جوعاً وسنموت نحن أيضاً بدورنا» راقدة في اللاوعي عند ابنتها ولأكثر من ثلاثة عقود، وظلت تتحكم بتصرفاتها وحياتها دون علمها.»[٧]

إذاً نحن، كأطفال، إذا تعرضنا لظروف بيئية سيئة فقد ندمجها لاشعورياً في داخل عالمنا الداخلي لدرجة قد ننشأ معها بلا هوية حقيقية إيجابية أو بهوية سلبية مهتزة، وليس بمجرد معتقدات خاطئة ومشوهة، مما يجعلنا ننمو تحت تأثير هذا التشوه أو الاضطراب كما لو كانت ظروف الحياة هي التي تصنعنا، كما يبدو لنا في الشكل التالي، مَثَلُنا في ذلك مَثَل الشجرة الجوفاء الميتة في الداخل، فهي تصير هشة وضعيفة متى كانت بلا قلب أو جذور، تهزها الرياح وتسقطها العواصف، على

---

٧ http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=119306

غير ما خلقها الله عليه. بالمثل نحن أيضاً قد نتحول إلى أن نصير مجرد رد فعل لما تقدمه الحياة لنا بدلاً من أن نكون فاعلين مؤثرين صانعين حياتنا بأيدينا، كما هو مفترض.



الإنسان بدون هوية حقيقية واضحة (مشوش ومشوه)
في نمو عشوائي غير متزن أو متسق أو أصيل (غير ناضج)

أثبتت دراسات علم النفس المختص بالأعصاب Neuropsychology أن الخبرات المبكرة القوية أو المتكررة والمتراكمة تشكل مسارات افتراضية للتفكير في كيمياء المخ (الموصلات الكيميائية التي تنقل الأفكار عن طريق كهرباء المخ)، تصير ثابتة ودائمة إذا تم تعبيدها[٨] من خلال الشدة والتكرار، ولذا فهي تُسمى أفكار أو أنماط تفكير آلية لا يسهل تجنبها أو تبديلها إلا بتكوين أفكار تراكمية بديلة مخالفة. وربما لا يجانبنا الصواب أبداً إن رأينا هذه العملية كتفسير لمقولة بولس الرسول في «تجديد الذهن» (رومية ١٢: ٢). ولمزيد من التوضيح، عزيزي القارئ، يمكنك الاطلاع على المقال الملحق (ملحق رقم (٢)) بنهاية هذا الكتاب للدكتورة وفاء سلطان.

٨ أي حفرها ورصفها تماماً كالطرق، أو كما تحفر المياه الجارية باستمرار في مسار ما قناة غائرة في هذا الطريق.

عادة ما تتم هذه العملية بطريقة لاشعورية تماماً دون دراية الشخص على الإطلاق إلا أنه يمكن ملاحظة تلك الأفكار والاتجاهات الغائصة والتعرف عليها عند رصد وتحليل الكلمات والعبارات التي نقولها لأنفسنا في حديثنا الذاتي Self talk، خاصة أثناء المعاناة، وهذا ما يجب علينا القيام به من أجل التغيير. فالجُمل الاسمية، على سبيل المثال، التي تبدأ بـ «أنا ......» والتي نقولها لأنفسنا في مثل تلك الأوقات، غالباً ما تكشف عن هويتنا الزائفة والتي تبنيناها عبر السنين وتعبر عن صورتنا الذاتية المشوهة عن أنفسنا.

ولنطبق ذلك عملياً على حالتي «سعاد» و«سمير»، كما شرحناهما مسبقاً بالفصل السابع.

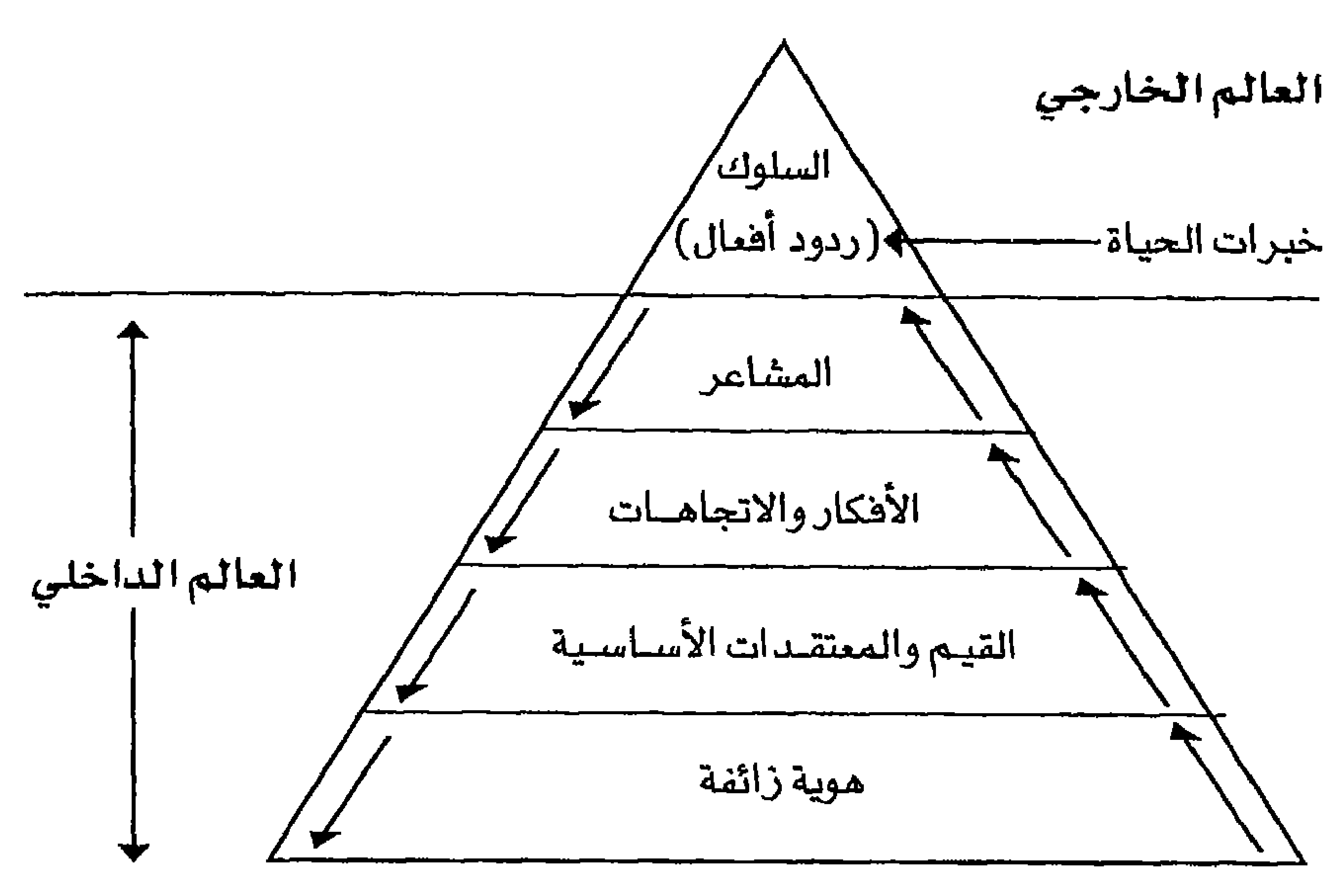
تطبيق على حالة سعاد:

خبرات الحياة:	حصة النصوص، مثلاً، وملابساتها.
المشاعر:	الخوف والمهانة.
الأفكار والاتجاهات الداخلية:	فشل، دونية وقصور، النفور والهروب من مواجهة الناس.
القيمة أو المعتقد الأساسي:	مواجهة الناس أمر بغيض، أنا غير متكلمة أو لا أستطيع التحدث أمام الناس.
الهوية المستنتجة:	أنا إنسانة ناقصة، أنا أقل.

وهنا نرى كيف حدث التشوه عملياً في عالم سعاد الداخلي كحاصل لمعادلة هي:

التشوه = الظروف البيئية السيئة + إدراك واستقبال سعاد الشخصي لهذه الظروف وطريقة تفكيرها فيها.

كما هو موضح بالشكل التالي.



«خبرات التنشئة المبكرة تتسبب في صنع هوية زائفة تتحكم فيما بعد في قيم ومعتقدات الإنسان وأفكاره واتجاهاته الأساسية، وبالتالي شعوره وتصرفاته»

تطبيق على حالة سمير:

خبرات الحياة:	معاملة الأب القاسية في الطفولة.
المشاعر:	خوف وإحساس بالظلم والرفض وعدم الأمان.
الأفكار والاتجاهات الداخلية:	شك وعدم ثقة في النفس، ونفور من رموز السلطة.
القيمة أو المعتقد الأساسي:	الأبوة والسلطة معنى سلبي ومخيف، الحياة سيئة ومخيفة.
الهوية المستنتجة:	أنا شخص مرفوض، أنا وحيد وعاجز.

وهنا نرى كيف حدث التشوه عملياً في عالم سمير الداخلي كحاصل لمعادلة هي:

التشوه = الأحداث والقيم البيئية السيئة + إدراك واستقبال سمير الشخصي لهذه الأحداث والقيم وطريقة تفكيره فيها.

ولابد من أكرر واقول أن إدراك الشخص وطريقة استقباله يظل دائماً عنصراً أساسياً

في تشكله، أي أنه يتأثر بالمؤثرات الخارجية ليس بطريقة بحتة مجردة، بل حسبما وكيفما يستقبلها هو. فلا يستقبل جميع الناس الأشياء ذاتها بنفس الطريقة حتى في طفولتهم.

وسرعان ما يصبح العالم الداخلي (الفكري) المشوه للشخص والمؤسَّس على هويته الزائفة المغلوطة والفاشلة بمثابة فلتر (مرشح) وحاجز يرى الإنسان من خلاله الحياة والآخرين، بمن فيهم الله، وبالتالي يؤثر ذلك بل ويحدد شكل سلوكه الخارجي، ومن هنا تنشأ جميع الاضطرابات النفسية.

ولذا فمن الطبيعي أن يكون سلوك الإنسان مطابقاً لعالمه الفكري، فبقدر ما يحمل عالم هذا الإنسان الفكري من تشوهات وأخطاء فكرية من جهة قيمه ومعتقداته الأساسية، نجد أن السلوك الخارجي يكون كذلك أيضاً. مما يجعل الإنسان، حتى المؤمن بحاجة إلى مشوار طويل من تجديد وتغيير فكره (رومية ١٢: ٢)، درب ربما يأخذ حياته كلها.

يصف د. بروس طومسون في كتابه «أعماق نفسي»[٩] العوامل التي أسهمت في تشكيل العالم الداخلي للإنسان بالأنبياء الكذبة نسبة إلى حزقيال ١٣: ١٠-١٥، وربما هذه هي الناحية الوحيدة التي يصيب فيها رواد الشفاء الداخلي في محاولتهم لتفسير مشاكل الإنسان. إذ يشبههم أولاً بالأنبياء لأن هذه العوامل تؤثر على المستقبل كله حيث نصير سجناء تصوراتنا عن أنفسنا وعن الحياة ولا نستطيع أن نتفاعل مع الحياة خارج هذه التصورات. ثم ينعتهم بصفة الكذب لتوضيح زيف وعدم مصداقية عملية التشكيل هذه وبالتالي خطأ الكثير من المعتقدات التي نتبناها.

والآن كأناس راشدين نشأنا على ما نشأنا عليه وتسلمناه منذ الصغر عن أنفسنا وعن الحياة دون أن نسعى إلى تصحيحه وتغييره بداخلنا، أصبحنا بمثابة أكبر نبي كاذب لأنفسنا لما نستمر نتبناه ونعتقده عن أنفسنا وعن الحياة بل ونردده كأشخاص بالغين وربما مؤمنين من خلال نظام وأسلوب تفكيرنا وحديثنا الذاتي لأنفسنا Self talk.

إذن، يكمن العلاج والتغيير في خلع هذه القيم والمعتقدات التي تشكل هويتنا الذاتية الزائفة، كلما تم اكتشافها. ولذلك فإن معركة الإنسان الروحية – كما يقول

٩ طومسون، بروس. «أعماق نفسي». ترجمة: د. أوسم وصفي. مكتبة المنار. القاهرة ١٩٩٦

اللاهوتي فرانسيس شيفر – هي في الفكر، والخسارة أو النصرة تكون دائماً في عالم الفكر.[١٠] فأي تغيير يحدث في حياتي لابد وأن يمر من خلال عالمي الفكري، فحتى الله نفسه يُحَد بعالمي الفكري.

وهنا، أود أن أكرر مرة أخرى، أهمية الطرق والوسائل المشروعة التي ذكرتها سابقاً، في هذه المعركة الفكرية لإعادة بناء ذاتي، وهي:

١. العلاقة الشخصية الحميمة مع الله.
٢. اتساع الفكر من خلال القراءة.
٣. الإنتاج والإنجاز بصفة عامة، والإسهام في حياة الآخرين بصفة خاصة.
٤. امتلاك أهداف ذات معنى للحياة.
٥. العلاقة الشخصية الأمينة مع شخص آخر (مثلما يحدث في المشورة، أو الصداقة الناضجة المخلصة).

وهنا يبزغ السؤال: «ألم يلغِ اختبار تجديدي تشكيل السنين هذا لعالمي الداخلي بطريقة فورية تلقائية، بناء على قول بولس الرسول «هوذا الكل قد صار جديداً»؟» ويفرض نفسه. والإجابة السريعة المختصرة هي: بالطبع لا، فعلاقتي بالله وإيماني به إنما يُحدا بحسب عالمي الفكري –حسب قول شيفر– ويتأثرا تبعاً للتغييرات التدريجية التي يجب أن تحدث فيه.

فإن كنا على علاقة بالمسيح، ولازالت هناك تشكيلات نفسية مضطربة تؤثر بحياتنا، فهناك احتمالان لا ثالث لهما:

١. إما أننا غير مؤمنين (علاقتنا بالمسيح غير حقيقية)، إذا كانت العلاقة مع الله تلغي فورياً وتلقائياً تشكيلات السنين هذه.
٢. أو أن التغيير لا يتم بهذه الطريقة الفورية التلقائية، وإنما نحن نفهم الكتاب المقدس خاطئاً.

ولكني أترك الإجابة التفصيلية عن هذا السؤال في كتاب لاحق عن الحياة المسيحية بإذن الرب.

---

١٠ شيفر، فرانسيس. «الإلتقاء بالله». لوجوس. القاهرة ٢٠٠١

تطبيق عملي على

"العالم الداخلي للإنسان"

تذكر خبرة سيئة حدثت لك في وقت ما من حياتك (سواء قديمة أو معاصرة)؟

____

____

طبق تأثير تلك الخبرة على الهرم الخاص بعالمك الداخلي؟

المشاعر:

____

____

الأفكار الاتجاه الداخلي:

____

____

القيمة أو المعتقد الأساسي:

____

الهوية المستنتجة: أنا ....

____

يمكنك تكرار هذا التمرين على الخبرات المختلفة

ملحق (١)

قبول الضعف والتصالح مع ما لا نستطيع أن نغيره [1]

تضرع القديس بولس لله ثلاث مرات أن يفارقه مرض ما لكنه تلقى الإجابة: «تكفيك نعمتي» (رسالة كورنثوس الثانية ١٢: ٩). نعم، أحيانا تكون القوة النابعة من الله -نعمته- تشفي؛ وأحيانا ترفعنا فوق ضعفنا؛ لكنها أحياناً أخرى تترك ضعفنا معنا وتمنحنا قوة مختلفة تماماً - قوة قبول الضعف... إن الإيمان لا يخلصنا من جميع أمراضنا. ولا يحررنا في هذا العالم من طباعنا الطبيعية (السيكولوجية).

إن الخطوة الأولى نحو تغلب المرء على ضعفه تتمثل في قبول هذا الضعف. فالآلية التراجيدية التي كثيراً ما تفاقم حالة مَن يعانون من شكاوي نفسية تتلخص في كون الحماس الشديد الذي يجاهدون به لإخفاء ضعفهم هو الذي يدفعهم إليه أكثر. وهذه هي الحلقة المفرغة التي تدمر الإيمان. ومع ذلك، فلا شيء سوى خيبة الأمل، التمرد وأخيراً الشك هو ما ينتظر محاولة البحث في الإيمان عما لا يمكن أن يقدمه، أي الخلاص من طبيعتنا البشرية، من الضعف المتأصل الذي يبقي قرعتنا في هذه الحياة، أو من الضعف الذي يكون خاصاً بالفرد لأنه قد وُلِد به (يتحدث تورنييه عن الطبيعة الفطرية الضعيفة التي يُولد بها البعض وتؤهلهم أكثر للانسحاق والكآبة متى مروا بتنشئة صعبة).

الإيمان لا يخلّص إلى التمام شخصاً مفرط المشاعر من ميله الأساسي للعاطفة، لكنه يحرره من الخوف من عاطفته التي تجعله أكثر عاطفية. الإيمان لا يخلص شخصاً حساساً من حساسيته الأساسية، لكنه يحرره من خوفه من المعاناة التي تجعله أكثر حساسية. الإيمان يساعدنا على تقبُّل طبيعتنا، وحمل أثقالها كصليب، وتقديمها لله لاستخدامها في خدمته، والخروج منها بالخير وليس مجرد المعاناة. بهذه الكيفية فإن الشخص العاطفي، بدلاً من أن يتمرد ضد عاطفيته، فإنه — وفقا لتعبير بيرجسون_

---

[1] تورنييه، د. بول . «الأقوياء والضعفاء» . ترجمة: د. أماني سمير وحنا يوسف، دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩ .
قد ينبغي لنا قراءة ذلك الكتاب، المقتبس منه الجزء التالي، ككلٍ للتعرف على المعنى السيكولوجي الذي يقصده الكاتب عند استخدامه لكلمتي «القوي» و«الضعيف»، كما شرحناه في الفصل السادس من هذا الكتاب، وهو ليس معنى روحي كما قد يبدو في هذا المقتطف الطويل بل نفسي، وإلا فقد يُساء فهم الفكرة كلها .

قـد يحولها مـن صورتها الضارة مـن «الاهتياج السطحـي» إلى صورتهـا الخلاقة من «الحساسيـة العميقة». الإيمـان يقودنا إلى قبـول أنفسنا، وقبول الآخريـن، تماماً كما يقبلنا الله جميعا كما نحن.

هناك أمراض بدنية ونفسية لا يمكن أن يحررنا منها أي علاج طبي أو نفسي. فبدلاً مـن أن نسمح لهـا بأن تصير هواجس لنـا، يمكننا في منظور الإيمـان أن نستمد منها المنافع. كان أحد الزملاء يعاني من قصور جنسي يمنعه عن الزواج. ربما يتولى محلل نفسي محاولة علاجه، رغم أني أشك في ذلك[٢]. فحل حالة كهذه الحالة المحددة ليس نفسيـاً وإنما هو روحي متمثل في فهم أن هدف هذه الحياة ليس الصحة وإنما الإثمار. فرغـم حرمانه من الاتزان الطبيعي الذي يقدمه إشبـاع الغريزة الجنسية في الزواج، نال بالإيمان اتزانا مختلفاً في إعلاء غريزته بزواجه بالعلم، وهو يعتبر عزوبته ملائمة لقصـد الله من أجله لدرجة أنه قد يكرس نفسه للأبحاث العلمية بصورة لم تكن لتتاح له إن كان قد تزوج.

ينطبق حل كهذا على حالة الفتيات غير المتزوجات. فأن يقترح أحدهم أن يتورطن فـي «علاقات متحررة» فهو يغرقهن – بصرف النظر عن أية اعتبارات أخلاقية – في مشـاكل نفسيـة تكون الفتاة هـي المتألمة الأساسيـة فيها. أو أن يقتـرح آخر أن يقبلن قرعتهـن دون شكـوى كمن يحكـم عليهن بالتوتـر الأخلاقي والنفسي المـلازم لاتجاه عدم الشكوى – وهذا رد فعل قوي شامل. أما نصحهن بالتسليم للقضاء والقدر فهو أن تفتـح الباب أمام ردود الفعل الضعيفة. ولكن منـذ اللحظة التي يتمكنَّ فيها من اعتبار عزوبتهـن لا كمصيـر محزن كئيب بل كدعـوة من الله، يدعوهن فيهـا لحياة الخدمة، خدمـة كتلك التـي يصفها القديسـ بولس في حالتـه الشخصية، فسـوف يتغير شكل حياتهن. ولا شك أن قليلات جداً ينجحن في هذا. ولا شك أيضاً، بالمعنى الذي تكلمت بـه في هـذا الكتاب عن حالتنـا البشرية، لن يمكننـا أبداً من التأكد مـن حل المشكلة بصورة مستمرة. ومع ذلك، فهذا هو الحل الوحيد الذي يأتي بالنصرة الحقيقية.

إلا أن هنـاك صلبانـاً أثقل حتى من حملها كصليب الحب غيـر المتبادل، أو صليب دعوة إلهية مفقودة، أو صليب وجود سر عائلي تراجيدي، أو صليب خطأ يتعذر إصلاحه.

---

٢ حيث أن معظم الأطباء النفسيين المميزين لديهم حكمة كافية لإدراك حدود طرقهم العلاجية في حالات معينة. وبعدها لا يكون لديهم ما يمكنهم عمله لأنه ليست لديهم إجابة أخرى يمكنهم تقديمها. «تورنييه»

فكثيراً ما قيل لي عقب اعتراف مؤلم: «أنت تفهم الآن لماذا أنطوي على نفسي؛ فأنا لا يمكنني أبداً أن أقيم صداقة حميمة مع أي أحد: فماذا لو عرف ما فعلت!» ومع ذلك، قد يصادف المرء بعض القادرين على التغلب على هذا الشعور، ويحقق إحساساً عميقاً بدرجة كافية بغفران الله يمكّنه من التواصل الحر مع أصدقائه من جديد.

في خضم هذه الصراعات الأخلاقية الرهيبة، لا تكون القوة النفسية هي الضعيفة فقط، بل أيضاً «قوة التدين» كما يطلق عليها البعض أحياناً. فالمطلوب هو القوة الحية النابعة من العلاقة الشخصية مع يسوع المسيح. وسوف يستوعب القارئ دون شك المقارنة القائمة هنا. «فالتدين» ما زال به شيء عقلاني، أو عاطفي، أو مجرد عنه؛ حتى إن كان أحياناً شيئاً مُعيقاً بسبب كل ما قيل أو كتب عنه؛ فلإشباع العطش الشديد لدى النفوس المعذبة ليس أمام المرء إلا أن يأخذهم إلى بئر المياه الحية، إلى الشركة الحقيقية مع المسيح.

وهذا ما تقصده امرأة تنتابها صور قلق خطيرة عندما تكتب في رسالة: «ليست المسيحية عموماً هي التي أشتاق أن أملكها، بل الله نفسه، بطريقة شخصية تماماً.» والله الشخصي — الله معنا — هو يسوع المسيح. وهذا تحديداً هو معنى الإنجيل: تجسد الله نفسه في صورة إنسان، بكل صور القلق، التعب، والدموع التي يكون الجسد البشري وارثاً لها. كما أن الله القوي هو الذي نجرؤ أن نقترب إليه حتى ونحن في غاية الضعف.

افتح الكتاب المقدس، وهذا ما ستلاحظه في مواضع كثيرة: فقد كان قاسياً عنيداً مع أقوياء، ومقتدرين، وأفاضل، وأغنياء، وعظماء عالمهم بدون أي روح عداء إنما ليسحق في أنفسهم تلك الثقة التي كانت تغلق أمامهم طريق التواضع. أمّا مع الضعفاء، الذين كان المجتمع يدينهم ويسحقهم، ومع الفقراء، الذين كان يطرحهم مرضهم أو خطيتهم إلى اليأس، فقد كان يحمل لهم فقط كلمات الرقة، وإشارات التشجيع، وكان ينظر إليهم بطريقة تطرد كل ضيقهم.

من المستحيل أن أكتب عن الأقوياء والضعفاء دون أن أركز بوضوح على الطريقة التي يقلب بها يسوع المسيح مقاييس القيم البشرية رأساً على عقب. فمهما كانت شركتنا معه قوية، فلن ننجح أبداً في أن نكون أحراراً كما كان هو من التحيز الاجتماعي الذي

يجعلنـا نوقِّر الأقوياء ونحتقر الضعفاء. كثيراً ما يكشف لي الله في تأملاتي اليومية أن أحـد اتجاهات شعوري بالتفوق قـد تسلل إلى كلماتي المشجعة لأحـد منبوذي الحياة، رغم صدقها وأمانتها.

لا بد وأن يكون البعض قد شعروا الآن بخيبة أمل حين ذكرت أن الإيمان لا يخلصنا مـن طباعنا الطبيعيـة. ولا شك أن بعضاً آخـر قد احتجَّ في قلبه: فكيـف يتماشى هذا التأكيـد مع شهادة عدد هائل من المسيحيينَ الذين أعلنوا أن حياتهم قد تغيرت تماما منذ كرسوها ليسوع المسيح؟

الواقـع أن قـوة الله لا تلمس حالتنا الذهنيـة فحسب؛ لكنها متجسـدة فينا، مغيرة الكثيـر مـن سلوكنا الفعلي. انكشف هذا الأمر للمرة الأولـى لي حين قابلت أحد زملاء دراستـي القدامـى. وقد كان لا يلعب أي دور مهم في الأنشطة الطلابية لأنه كان خجولاً انسحابيـاً وغيـر محدد الهدف. وكان قـد سافر للخارج ولم أسمع عنـه أي شيء سوى إشاعـة تتحـدث عن تجديده. ولكـن عندما رأيته ثانيـة تحيرت للغاية فقـد كان يتألق بسلطـة جريئـة لدرجة أنني بالكاد تعرفـت عليه. وقد همس أحـد أصدقائي في أذني: «الآن أؤمن بالروح القدس!»

منذ ذلك الحين رأيت حياة كثيرين تتغير جذريا، وأحيانا بسرعة شديدة. ومع ذلك لابـدّ أن أضيـف هنا ما أؤمن بحقيقته أيضاً: مهمـا كان التغيير الذي يعمله الإيمان في حياتنـا حاسماً، فإن كل منا يعيش حياته الجديدة بأسلوبه الطبيعي. وشيئاً فشيئاً تؤكد ملامح طباعنا السائدة نفسها من جديد بشكل أو بآخر. تبقى حياتنا مختلفة حقاً عما كانـت عليه قبـل أن يحدث التغييـر (باستثناء حالة الارتداد الروحـي)، لكنها تحتفظ بطابـع شخصـي معين. وفي أية لحظة قد يقترب إلهامُ ما مـن ردود أفعالنا الطبيعية، ليـس بغرض أن يكبتها تماماً. فالشخص الخجول يكون قد تغلب على خجله، ويكون قد وقـف وتحدث بسلطان أمام جماهيـر غفيرة. وفي غمرة فرحه بتحـرره ربما يكون قد اشتـرك بحماس في الحيـاة العامة. لكننا سنجده يوماً ما مشتـركاً من جديد في أحد أشكال الخدمـة المسيحية المتضعة. وهذا ليس خجلاً بعد: فقد كان يمكنه بسهولة أن يعـود لدائرة الضوء مرة أخرى. لكن طبعه لم يتغيـر، وما زال يضفي على عمله طابعه المميـز. ومع ذلك، لـم يعد هذا يشكّل إعاقـة، بل موهبة طبيعيـة ترشحه لخدمة الله بطريقته الخاصة.

بنفس الكيفية يمر رجل قوي باختبار روحي عميق، يقلع نتيجة له عن النشاط المفرط المتباهي الذي كان مشتركا فيه. فهو يدرك إلى أي مدى كان ينخرط في دوامة هذا النشاط المحموم حتى لا يضطر لمواجهة مشاكله؛ والآن يشعر أن ما يحتاج إليه هو الانسحاب والهدوء كي يبحث عن حلها. لكن تركيبة ذهنه لن تسمح له بالبقاء في حالة التأمل لفترة طويلة. فمن الاقتناعات الجديدة التي تتكون من خلال تأملاته تنبثق خطط جديدة، وسرعان ما يلقي بنفسه مرة أخرى إلى النشاط كي يحققها.

لن يكون نشاطه مثلما كان من قبل. فسوف يكون أكثر استرخاء، وأكثر هدوءاً، وأكثر إثماراً، ومع ذلك يكون قد عاد إلى السيادة الطبيعية لطبعه. يوجد هنا شيء ما أكثر من التفاعل بين خياته الطبيعية والحياة الملهمة الجديدة. فما حدث هو أن مواهبه الطبيعية قد وُضعت في خدمة حياته الجديدة، وقد «توجهت» لهذا الغرض حينها يتقدّس طبعه إلى حد ما.

ومع ذلك، لن يكون من الحق تقديم هذه العملية بصورتها الإيجابية فقط. فما قاله باسكال مازال حقيقياً: «إن طردت ما هو طبيعي، سيلحق بك.» هناك ثبات معين في ميولنا الفطرية رغم كل التقلبات التي يأتي بها الإيمان. عندما أتأمل حياتي الشخصية، وحياة المسيحيين الذين أعرفهم، فدائماً ما أجد نفس الاتزان والتفاعل بين العوامل الروحية والطبيعية التي تتحكم معاً في أفكارنا، ومشاعرنا، وأفعالنا. هل يفضل القارئ قصة خيالية يصير فيها الأقوياء ضعفاء والضعفاء أقوياء؟ أو قصة يصير فيها كل واحد قوياً في النهاية؟ وبصورة خاصة، هل سأحبط الضعفاء بأن أخبرهم أنه رغم الانتصارات المتكررة الحقيقية على ضعفهم، فسوف يكون عليهم دائماً أن يعملوا حسابه في هذه الحياة. إن الأوهام يمكنها أن تكون أكثر إحباطاً من أي شيء آخر.

إن كانت حياتنا موجهة بالروح، فقد نعتمد على الانتصارات المحددة الحقيقية على طبيعتها، ولكن لا يمكننا أن نتوقع أبداً انتصاراً كلياً نهائياً. فمن الخطأ أن ننكر الانتصارات الجزئية تماماً كما يكون من الخطأ أن نبالغ في أهميتها. فطبيعتنا يمكنها أن تتغير جزئياً؛ ولكن يبقى جزءٌ منها لابد أن نقبله ببساطة كما هو. فأن نفضل القصة الخيالية هو في الواقع أن نتمرد على حالتنا البشرية، وأن نرفض حمل صليبنا، وأن نسعى لنعرف في هذه الحياة التحرير الكامل الذي سيكون لنا في الحياة الأخرى فقط.

أوضحتُ بالمثل، في كتاب آخر، أن الإيمان الأكثر أصالة ليس هو الإيمان الذي يدّعي أنه مستثنى من الشك، بل هو الإيمان الذي يتلمس طريقه من خلال الكثير من حالات التردد، والأخطاء، وخيبات الأمل، والبّدايات الخاطئة.

هذه هي حياتنا حقاً، مزيج عجيب من انتصارات غير مرجوّة وهزائم غير متوقعة. فنحن لا نعرف أبداً أمان الالتزام الروحي دون الارتداد. كما أن الإلهام عابر، لكنه دائماً ما يتدفق من جديد. فنادراً ما ضللنا طريقنا دون أن يردّنا الله. كما أنه بفقد الطريق والعثور عليه من جديد بصورة مستمرة فإننا نتذكر باستمرار ضعفنا ونتذكر قوة الإيمان.

هذا هو الموقف الغريب الذي يجد المسيحي نفسه فيه، والذي تصفه روجر ميل Roger Mehl بتعبيرات فلسفية؛ موقف المسيحي المولود في حياة جديدة تكون واقعية بالفعل في هذه الحياة، لكنها ستكون كاملة وبلا عيب فقط بعد موته وقيامته. تعلّق ميل أن بعض الفقرات في الكتاب المقدس تتحدث عن هذه الحياة الجديدة التي تتعلق بالحياة الآخرة، بينما بعضها الآخر تتعلق بالوقت الحاضر. فالأسفار الكتابية تتحدث عن عظمة الإنسان الجديد من الناحيتين: كشيء سوف يحدث وكشيء تم تحقيقه بالفعل. وهنا يكمن سر الإنسان الجديد، الحقيقي والمخفي، الحقيقي ولكن ليس المستعلن بعد ... فالإنسان الجديد حقيقة موضوعية يدركها الإيمان ... وسوف تستعلن جديته فقط في اليوم الأخير. ولكن رغم أنه مخفي إلا أنه عامل في البشر: فهو يأتي بثمره دون أن نكون قادرين أبداً أن نضفي على إظهاراته التجريبية قيمة معيارية أو اختيارية.

هذه مهمتنا، أن نحارب وأن نتماسك ضد ميولنا الفطرية لردود أفعالنا القوية أو الضعيفة، تلك التي مُنحنا إياها عندما وُهبت لنا الحياة نفسها، والتي ستبقى معنا طوال حياتنا. لكن المعركة لن تكون نفس المعركة كما كانت من قبل. فالإيمان المولود فينا نتيجة أحد الاختبارات الروحية الملموسة إنما يبقى حتى إن ارتددنا للوراء. أما ما يتغير جذرياً فهو مناخ حياتنا. فرغم أن ميولنا الفطرية ستبقى معنا، إلا أننا سنجد من الناحية الأخرى أنه من الممكن التخلص من الدوائر المفرغة، والتي تفاقم تلك الميول باستمرار. بعد ذلك، إن كنا مرتعبين من أننا لا نزال نكتشف في أنفسنا ردود أفعال طبيعية قوية أو ضعيفة، فبصرف النظر عن شعورنا بخيبة الأمل، سوف نراها كفرص لصور جديدة من التحرر.

فالحيــاة المسيحية ليست اختبــاراً جذرياً حاسماً يتم مرة واحــدة إلى الأبد. لكنه سلسلــة متصلــة مــن الاختبارات تتحــول فيها بنعمــة الله حتى الهزيمــة والارتداد إلى انتصارات جديدة.

لا يقــدم الكتاب المقدس في واقعيته صورة مثاليــة عن صفوة من البشر خالية مــن كل ضعف طبيعــي؛ لكنه يكشف عــن أشخاص مثلي ومثلك يحملــون كل أثقال طباعهم الفطرية. فهنـاك الأقوياء كإيليا، وهو يتعقب أنبياء البعل بحماس. وهنـاك الضعفــاء كإرميا الذي تحاصره تجربة بقائه صامتــاً. وهنـاك الشخصيات المليئة بالتناقضــات كيعقــوب، وداود، وبطرس، الذيــن يتأرجحون بيــن الدوافع السامية والخيانة.

فإن كنا نعاني من عبوديتنا المستمرة لطبيعتنا، يكشف لنا الكتاب المقدس أنه ليس علينا بالضرورة أن نتحرر منها كي نختبر قوة الله. فالله يستخدم هؤلاء الأشخاص كما هــم. فهو يعــزي إيليا حين يكون يائســاً من فشل معجزاته. ويشــدد إرميا ويخرجه من صمته. ويكشف للقديس بطرس إنكاره له ويدعوه ليكون قائداً للكنيسة.

يســوع المسيح وحده، الله الظاهر في الجسد، هو مــن يظهر كإنسان بالتمام، ومستثنى تماماً من الانعكاسات التي وصفناها تحت مسمى ردود الأفعال القوية أو الضعيفــة. فهو حرٌ دائماً، لأنه ينقاد دائماً بالروح. ومع ذلك فإنه يتشارك مواطن ضعفنــا ومواطن قوتنا: تعبنا وخيبة أملنا، يأسنــا وحماسنا، فرحنا وغيرتنا. لقد ظــلّ صامتاً أمــام بيلاطس، لكنه رفع سوطــاً في ساحة الهيــكل. كان يتحنن على الضعفــاء، لكنه كان يهاجــم الأقوياء بعنف. صرخ في عــذاب على الصليب، لكنه أعلــن ألوهيتــه بسلطان. ومع ذلك فإن كلماته وأفعاله لم تكن لها قط السمة الآلية لــردود الأفعال النفسية. فهو ليس قوياً وليس ضعيفــاً، بالمعنى البشري والطبيعي لهاتين الكلمتين.

إنــه حي. فــإن فتحنا قلوبنا له سيملؤهــا بحضوره. وما دام يحيــا فينا هكذا، نكون محرَّريــن من ردود أفعالنــا الضعيفة، بينما نكون في نفس الوقــت أكثر إدراكاً لضعفنا عن أي وقت مضى. كما نكون محرَّرين من ردود أفعالنا القوية، بينما ننال منه في نفس الوقــت قوة تتخطــى المقارنة. لأنه وحده يستجيب للعــذاب المتأصل فينا، الذي نخفيه

وراء ردود أفعالنـــا الظاهرة. فمن خلاله يمكننا أن نقبــل ضعفنا وأن نتغلب عليه. ومن خــلال وجودنا في المجتمع يمكننا أن نساعد على كســر الدوائر المفرغة التي تطرحه فــي الفوضى وتدفعه للحرب، والمعاناة، والظلم. ويمكننا أن نشير له بالعلاج الحقيقي لجميع الأمراض: الإيمان بيسوع المسيح.

د. بول تورنييه

ملحق (٢)

الجهاز العقائدي وتشكله[1]

ما هو الجهاز العقائدي وكيف يتشكل؟ ما مدى قوة تأثيره على حياة الإنسان؟ لماذا الصعوبة في التخلي عن عقائدنا؟ كيف نستطيع أن نحسّن عقائدنا، أو أن نستبدلها بأفضل منها؟

الجهاز العقائدي هو نسيج فكري متداخل ومعقد، يبدأ بالتشكّل منذ اللحظة الأولى للحياة ويستمر باستمرارها. كل خيط في ذلك النسيج هو خلاصة تجربة ما، والنسيج برمته هو خلاصة مجموع التجارب التي يمرّ بها الإنسان خلال حياته. لا يمكن أن ينطبق جهاز عقائدي لإنسان ما على جهاز عقائدي لإنسان آخر مهما تشابهت تجاربهما، إذ لا يوجد شخصان على سطح الأرض يعيشان نفس التجارب. كلّ خلاصة تمسك بالأخرى، وفي النهاية تشكل تلك الخلاصات نسيجاً فكريّاً متيناً لا تستطيع أن تغيره سوى تجارب جديدة وخلاصات أخرى. هل بإمكانك أن تتصور بأن عليك أن تحيك قطعة من النسيج، ولديك حزمة من الخيوط المختلفة الألوان والأنواع. تسحب من تلك الحزمة خيطاً خيطاً وتربط الواحد بالآخر مرة إثر مرة، فتكبر قطعة النسيج في كل مرة تضيف خيطاً جديداً، وتزداد صلابة وقوة وصعوبة في الفك وإعادة التركيب لو اكتشفت خللاً ما فيها وقررت أن تعيد صياغته. هكذا يتشكل نسيجك الفكري، فكرة فكرة. لا تستطيع أن تعزل واحدة عن الأخرى مهما اختلفت في طبيعتها وظروف تشكلها.

لنفرض جدلاً بأن قناعة تشكلت لديك تقول بأن صديقك عدنان رجل ماكر وليس أهلا للثقة. تدخل تلك القناعة كخيط في نسيجك الفكري لترتبط بغيرها. في حقيقة الأمر لا تستطيع أن تفصل بين تلك القناعة وقناعة تشكلت، لنقل منذ عشر سنوات، تصر على أن الدسم الحيواني يضر بالجسم ويجب التخفيف منه. كلا القناعتين مختلفتان ولكنهما معاً يشكلان خيطين في نفس النسيج، والتخلص من إحداهما سيخلخل وحدة النسيج بنفس المقدار. إذاً يشبه النسيج الفكري إلى حد بعيد لعبة

---

[1] سلطان، د.وفاء
http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=116495

الدومينـو Domino set عندما يسقط حجر منها قد لا يسقط الحجر الذي يليه ولكن حتماً سيتأثر ويتخلخل. لكن السؤال الذي يطرح نفسه: هل من السهل أن يسقط الحجر الأول؟ طبعاً لا ...

يمـر الإنسـان بتجربـة ما فيخـرج منها بقناعـة ما، ثـمّ يضيف تلـك القناعة إلى سابقاتهـا وهكـذا دواليـك. تصـاب بنوبة زكام، يدخـل جارك كي يطمئـن عليك وفي يـده حزمـة من الأعشاب البرية، ثم يقترح عليك أن تتنـاول مغلي تلك الأعشاب فتفعل وتشعـر فعلا بالراحـة، إذ يخف ألـم حنجرتك ويتحسـن صوتك وتقـل كمية المخاط الـذي يتسـرب من أنفـك. من خلال تلـك التجربة تتولـد لديك قناعة بـأن هذا النوع مـن الأعشـاب يفيد مرضى الـزكام فتضيف تلك القناعة إلى جهـازك العقائدي، ومع الزمـن تنصـح كل مصاب بالزكام بـأن يتناول مغلـي تلك الأعشـاب. الوعي في حيز عقلـك هو الذي قرر أن يستقبل الجار ويتبـع نصيحته ولمس آثار تلك النصيحة، ولكن اللاوعـي خرج بالخلاصـة وسجلها لديه كي يضيفهـا إلى خلاصاتـه الأخرى. عندما تصـاب مـرة أخرى بالزكام لا تحتـاج إلى جارك كي يدخل عليك مـرة أخرى وفي يده باقـة من تلـك الأعشاب كي ينصحك بشـرب السائل المغلي منها، بـل ستقوم بنفسك بتعميـم خلاصة تجربتك السابقة وستسرع إلى المطبخ كي تحضّر المغلي دون الحاجة إلـى تكرار التجربـة السابقة. وقد تذهب في تعميمك لخلاصـة التجربة أبعد من ذلك فكلمـا أحسسـت بتوعك صحي، حتى ولو لم يكن في طبيعتـه زكاماً، تسرع إلى المطبخ كـي تتناول المغلـي الساحر. تكرار الفعل دون الحاجة إلى خوض نفس التجربة يُدعى بـ«البرمجـة». فلقـد تبرمج اللاوعي عندك على أن علاج الـزكام يتم بشرب مغلي تلك الأعشـاب. القسم الأكبر من عمليـة البرمجة تلك تتم في السنـوات الأولى من العمر، ولذلـك يصبح اللاوعي عند الإنسان في سنواته اللاحقة مبرمجاً، فلا يعود قادراً على إعـادة النظر في الخلاصة التي سُجّلت لديه، فراح يعممها على كل التجارب المشابهة للتجربة التي أدت إلى تلك الخلاصة.

إليك عزيزي القارئ مثل آخر: لو أعطيت إنساناً يعرف الانكليزيّة دون سواها كتاباً بالعربيـة وطلبـت منه أن يتطلع على صفحاته، سيقوم وبـدون أدنى تفكير بفتح الكتاب من اليسـار إلى اليمين. تجربته الأولى في القراءة والكتابة علّمته بأن يفتح الكتاب من اليسار إلى اليمين، فراح يعمم الخلاصة التي خرج منها على أي كتاب يفتحه. والعكس صحيـح لو أعطيت إنساناً لا يعرف سوى العربية كتابـاً باللغة الانكليزية وطلبت منه أن

يتطلــع على صفحاته، سيقــوم وبدون أدنى تفكير بفتح الكتاب مــن اليمين إلى اليسار. تجربته الأولى في القراءة والكتابة علّمته بأن يفتح الكتاب من اليمين إلى اليسار، فراح يعمــم الخلاصــة التي خــرج منها على كل كتــاب يفتحه. خلاصة التجربــة تحولت إلى فكرة استقرت في عمق اللاوعي عند الإنسان الذي خاض تلك التجربة، ثم راحت تلك الفكــرة تتحكّم بطريقة سلوكه عندما يتعرض لتجارب مشابهة. فتح الكتاب من اليسار إلــى اليمين فكرة استقرت في عمق اللاوعي عند الإنسان الانكليزي، وكانت قد تشكلت كخلاصة من خلال تجربته الأولى في علم القراءة والكتابة. لقد عمم تلك الفكرة على تجاربــه المشابهة، التي قادته إلى فتح كتاب بلغة أخرى لا تُقرأ من اليسار إلى اليمين. ونفســ القــول ينطبق على الإنسان العربي الذي يفتح كتــاب بالانكليزية من اليمين إلى اليسار.

قبــل التطــرق إلى التعميم وفوائــده ومساوئه، فلنعــد معاً إلى كيفيــة تشكل الجهاز العقائدي. إذ أن كل تجربة نمرّ فيها تترك لدينا إما إحساساً بالألم أو بالمتعة أو لا تترك إي إحساس فتسقط خارج اللاوعي. الدماغ، وعند الخروج من التجربة، يسجّل لديه نوع الشعــور الذي رافق تلك التجربة. عندما تحــرق يديك بسطح ساخن ستتألم، وسيقوم الدمــاغ بتسجيل الخلاصة التــي خرجت منها. سيتشكل لديك اعتقاد بأن لمس السطح الساخــن يسبــب ألماً، هذا الاعتقــاد سيمنعك من تكرار التجربة فــي المستقبل. لو لم يسجل دماغك تلك الخلاصة لما تبنّيت ذلك الاعتقاد، ولكنت ستلمس السطح الساخن مــرّة أخرى كلما اقتربت منه. كيــف تمت عمليّة التسجيل هذه؟ لقــد تسجَّل الإحساس الذي نجم عن التجربة، الذي هو في النهاية خلاصة تلك التجربة، في اللاوعي عندك، ونجمــت عن عملية التسجيل تلــك تغييرات في تشريح وكيمياء الدمــاغ، هذه التغيرات تعتبر بمثابة لغة سرية (شيفرا) ترمز إلى الإحساس وتذكر به كلما واجه الإنسان نفس التجربــة. هذه الشيفرا هــي الخلاصة أو الفكرة بشكلها المبرمــج! تدعى العلاقة بين الفكــرة والتغييرات التي رافقتها في الدماغ، أي الشيفــرا، الارتباط العصبي Neural associations. ولذلــك عندما نقول فلان من الناس مبرمج (مغسول) الدماغ، يحمل ذلك التعبير دلالات عضويّة تشريحية وكيميائية وليس فقط دلالات عقائديّة فكريّة.

لتوضيح تلك الفكرة قام الدكتور ميرزينخ Merzenich في جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو بتجربة على شمبانزي. إذ استطاع أن يتوصل إلى منطقة في دماغ الشمبانزي تسيطر على إصبعه الوسطى. فقام بتدريب الشمبانزي على استخدام إصبعه الوسطى

دون الأصابـع الأخـرى عند التقاطه لطعامــه. كان يشجعه بمنحــه المزيد من الطعام كلّمـا استخدمهـا، ويمتنع عــن ذلك كلما فشل فــي استخدامها. خـرج الشمبانزي من التجربـة باعتقاد رسخ في دماغه على أنّ استخدام إصبعه الوسطى يؤدي إلى حصوله على المزيـد من الطعام. التغييرات التي طرأت على منطقة الدماغ المرتبطة بالإصبع الوسطـى، من جرّاء تسجيل ذلك الاعتقاد، أدت الى ازدياد حجم تلك المنطقة بمعدل ٦٠٠ مرّة. الممتع في الأمر، عندما توقّف الطبيب عن مكافأة الشمبانزي على استخدام أصبعـه الوسطى لـم يتوقف الشمبانزي عن استعمالها. لقد فقـد الشمبانزي المكافأة لكنّــه لم يتوقف عن السلوك، لمــاذا؟ لأنه أصبح مغسول الدمــاغ! كيف؟ لم يعد الواقع هـو الذي يتحكم بالسلوك، بل التغييرات الدماغيــة التي سببتها قناعة الشمبانزي بأن استخـدام أصبعــه الوسطى يدر عليه مزيداً من الطعام، هــي التي تتحكم به. البرمجة الدماغية هي التي تتحكم بالأمر بصرف النظر عن استمرار الواقع الذي أدى إلى تلك البرمجــة أو غيابه. تساءل الدكتـور ميرزينخ: هل بالإمكان إعــادة فك البرمجة؟ وفي محاولـة لتحقيق ذلك حاول أن يمنع الشمبانزي من استخدام إصبعه الوسطى. بمعنى آخر، حاول أن يغيّر قناعته بأن استخدام إصبعه الوسطى يدّر عليه المزيد من الطعام. تســاءل: كيف؟ طبعا المتعة التي يشعر بهــا الشمبانزي عند تلقي الطعام هي التي أدت إلــى تبني ذلك الاعتقــاد، إذاً لا شيء سيساعد على فكّ البرمجــة والتخلص من ذلك الاعتقــاد ســوى الألم. وقــال يحدث نفسه: دعنــي أسبب له ألما كلمــا استخدم إصبعه الوسطى حتى يتبنى اعتقــاداً مغايراً يقول بأن استخدام الأصبع الوسطى يسبب الألم. لــم تشــر التجربة إلى نــوع الألم الذي سببه الطبيــب على الشمبانزي كــي يجبره على التخلــي عن اعتقاده المبرمج [٢] المهم، أكد الطبيــب أن تطبيق الألم أجبر الشمبانزي علــى التخلي عن اعتقاده ألا وهو ضرورة التقاط طعامه بإصبعه الوسطى. عندئذ تبنى الشمبانزي اعتقــاداً مغايراً للاعتقاد السابق وهو أن استخدام الأصبع الوسطى يسبب الألــم. إذاً لا نستطيــع أن نغيّر قناعة ما إلا إذا دخلنا فــي تجربة معاكسة للتجربة التي أدت إلى تلك القناعة.

الأفـكار تجذب مشابهاتها. تلك حقيقة أثبتتها الدراسات التي أجريت على السلوك البشري. بمعنى عندما يتبرمج اللاوعي يتشكل حاجز بين اللاوعي والوعي يمنع تسرب أية فكرة من الوعي إلى اللاوعي ما لم تتوافق تلك الفكرة مع مثيلاتها الموجودة مسبقاً

٢ ربما لأن الأمر يتعارض مع الشروط الأخلاقية التي تُفرض عند إجراء تجارب على الحيوانات، وخوفاً من احتجاج منظمات الدفاع عن الحيوانات

في اللاوعي. مثال ذلك: قد يعتقد إنسان أبيض بأن الإنسان الأسود يميل إلى العنف وبالتالي فهو أكثر احتمالاً لارتكاب الجرائم، لكنه يدخل لاحقاً في تجربة يتعامل من خلالها مع رجل أسود ويجده تماماً عكس اعتقاده المبرمج، فيحاول أن يصرف نظره عن تلك الحقيقة ويصرّ على صحة اعتقاده السابق. الفكرة السابقة لم تسمح بدخول فكرة جديدة تتعارض معها. ومع الزمن يحاول الإنسان باللاوعي أن يتجنب خوض كل تجربة قد تثبت له عكس قناعاته المبرمجة.

كان لي جارة عراقية شيعية هاجرت إلى أمريكا عقب حرب الخليج الأولى، وبعد أن هرس صدام حسين الشيعة في الجنوب وطاردهم حتى فرّ معظمهم إلى إحدى الدول العربية. هناك، وبناء على أقوال تلك الجارة، عوملوا بطريقة لا إنسانية، ولاحقاً حصل معظمهم على إذن سفر وعمل في أمريكا. في كل مرة كنا نتقابل كانت تشتم الأمريكان، وتندد بأسلوب حياتهم وبأخلاقهم وبقيمهم، وكنت أصغي إلى أقوالها باهتمام بالغ ليس حباً بما تقول وإنما رغبة في دراسة ذلك النمط من السلوك! مرة كنا في طريقنا من مدينة لاهويا في مقاطعة سان دياغو إلى مدينة كورونا في مقاطعة ريفرسايد، وكلا المقاطعتين في ولاية كاليفورنيا. لا يمكن أن أتصور بأن هناك طريقاً في العالم أجمل من الطريق الذي يصل بين تلك المقاطعتين. يمتد حوالي مائة ميل، وهو ليس سوى صورة فنية تعكس إبداع الخالق والمخلوق! عادة، عندما نسافر عبر تلك الطريق زوجي يقود وأنا أسترخي في مقعدي وأسرح ببصري عبر زجاج السيارة ثمّ أغرق في تلك الجنة المحيطة بي. في تلك المرة كنت أقود وكانت جارتي العراقية تتبوأ مقعدي. عندما وصلنا إلى المدينة التي نقصدها خرجت من الطريق العام عبر طريق فرعي. هناك وعلى الزاوية كان يقف رجل متسول يمد يده سائلا المارة كي يعطوه بعض النقود. أشارت جارتي العراقية بيدها إلى ذلك الرجل، ثم أطلقت ضحكة هستيرية وقالت: تلك هي أمريكا التي تدافعين عنها! شعرت بامتعاض لم أستطع أن أخفيه، فالتفت إليها وبهدوء قلت: أخشى أن تعيشي حياتك في أمريكا، يا سيدتي، ولا ترين منها سوى أمثال ذلك الرجل!

د. وفاء سلطان

المـراجع

أولاً: المراجع العربية

- أدلر، الفرد. «الطبيعة البشرية». ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة- المشروع القومي للترجمة. كتاب رقم ٨٤٦، القاهرة ٢٠٠٥.
- أدلر، الفرد. «معنى الحياة». عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة - المشروع القومي للترجمة. كتاب رقم ٧٠٩، القاهرة ٢٠٠٥.
- الأسواني، علاء. «نيران صديقة». دار الشروق. القاهرة ٢٠٠٨
- ألبورت. جوردون. «علم النفس الإنساني». تحرير وإعداد. فرانك سيفرين. ترجمة: د.طلعت منصور د. عادل عز الدين. د. فيولا الببلاوي. مكتبة الأنجلو المصرية ١٩٩٠
- باولبي، جون. «رعاية الطفل وتطور الحب». ترجمة: د. السيد محمد خيري، سمير نعيم، فرج أحمد فرج. دار المعارف، القاهرة ١٩٥٩
- باولبي، جون. «سيكولوجية الانفصال». ترجمة: د. عبد الهادي عبد الرحمن. دار الطليعة، بيروت ١٩٩١
- بخيت، محمد السيد. فعالية برنامج إرشادي في تعديل أساليب معاملة الوالدين للأبناء (رسالة دكتوراه في الصحة النفسية)، جامعة عين شمس - كلية التربية - مكتبة الدراسات العليا، ١٩٩٩
- برن، إريك. «الطب النفسي والتحليل النفسي». ترجمة: إبراهيم سلامة ابراهيم. الهيئة المصرية العامة للكتاب (سلسلة الألف كتاب الثاني). القاهرة ١٩٩٨
- برن، إريك. «الطب النفسي والتحليل النفسي». ترجمة: إبراهيم سلامة ابراهيم. الهيئة المصرية العامة للكتاب (سلسلة الألف كتاب الثاني). القاهرة ١٩٩٨
- بريكر هاربيت ب. «داء إرضاء الآخرين». ترجمة ونشر مكتبة جرير ٢٠٠٤.
- تورنييه، د. بول. «الأقوياء والضعفاء». ترجمة: د. أماني سمير حنا يوسف. مكتبة دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٨
- روجرز كارل. «أن تصير إنساناً». ترجمة: د. أسامة القفاش. مكتبة دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩
- روجرز كارل. «طريقة حياة». ترجمة: د. أسامة القفاش. مكتبة دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٥
- ستور أنطوني. «الإعتكاف عودة إلى الذات». ترجمة: يوسف ميخائيل أسعد. نهضة مصر ١٩٩٣
- ستور أنطوني. «فن العلاج النفسي». ترجمة: د. لطفي فطيم. طبعة أولى: دار وليد. القاهرة ١٩٩١. طبعة ثانية: دار الطليعة، بيروت ١٩٩٢
- السعداوي، د. نوال. «الوجه العاري للمرأة العربية». مكتبة مدبولي، القاهرة ٢٠٠٥
- شيفر فرانسيس. «الإلتقاء بالله». لوجوس. القاهرة ٢٠٠١

- فرانكل، فيكتور. «الإنسان يبحث عن المعنى». ترجمة: طلعت منصور. دار القلم، الكويت ١٩٨٢
- فروم، إريك. «الإنسان لنفسه. ترجمة: مجاهد عبد المنعم مجاهد. دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٩
- كافكا، فرانز. «رسالة إلى الوالد - الآثار الكاملة مع تفسيراتها، ١- الأسرة». ترجمة: إبراهيم وطفي. الناشر: إبراهيم وطفي - طرطوس، سوريا، ٢٠٠٣ (طبعة ثانية منقحة)
- كامبل، روس. «الإبداع في التنشئة». ترجمة: إدوارد وديع عبد المسيح. دار الثقافة، القاهرة ٢٠٠٢
- ماكبرايد، و. ج. «الخوف». ترجمة: د. سيد محمد غنيم. دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٨٠
- ماي، رولو. «إشكالية الإنسان وعلم النفس». ترجمة: «د. أسامة القفاش». دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٦
- ماي، رولو. «بحث الإنسان عن نفسه». ترجمة: «د. أسامة القفاش». دار الكلمة، القاهرة ٢٠٠٦
- ماي، رولو، ويالوم، إرفين. «مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي». ترجمة: د. عادل مصطفى. دار النهضة العربية، بيروت ١٩٩٩
- منتصر، د. خالد. «الختان والعنف ضد المرأة». الهيئة المصرية العامة للكتاب - مكتبة الأسرة ٢٠٠٣
- نصار، د. كرستين. «أمي.. أنا بحاجة إليك لا تتركيني». جروس برس، لبنان ١٩٩٣
- نووين، الأب هنري. «صوت الحب الداخلي». ترجمة: مشير سمير، الناشر: المترجم، القاهرة ٢٠٠٩
- هاريس، توماس أ. «التوافق النفسي - تحليل المعاملات الإنسانية». ترجمة: إبراهيم سلامة إبراهيم. الهيئة المصرية العامة للكتاب (سلسلة الألف كتاب الثاني)، القاهرة ١٩٩٢
- يونج، كارل. «علم النفس التحليلي». ترجمة: نهاد خياطة. مكتبة الأسرة، القاهرة ٢٠٠٣

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Benson, Collen; Ph.D. «Sex Abuse». Audio series. USA.
  تسجيل خاص بمكتب المشورة بشبرا، القاهرة.
- Bolwlby, John. «A secure Base». Routledge. London and New York 2005
- Crabb, Larry. 'Finding God: Moving Through Your Problems Toward Finding God». Zondervan Publishing House, 1993
- Dan B. Allender. 'The Wounded Heart.' NAVPRESS. 1991
- Erikson, Erik H. «Childhood and Society». Norton & Company, INC. New York 1950
- Gil, Eliana; Ph.D. «Outgrowing The Pain.» Launch Press 1983
- Horney, Karen. 'Our Inner Conflicts'. The Norton Library 1966
- Horney, Karen. 'The Neurotic Personality of our Time'. W. W. Norton & Company. INC. 1937
- Klaus, Marshall H., Kennell, John H., Klaus, Phyllis H. «Bonding». Addison Wesley 1995
- Montagu, Ashley. 'Touching: The human Signficance of the Skin'. Harper and Row, 1971
- Murphy, Bob. Sex Offender Program: «Theft of innocence». Oregon T.V, U.S.A
- Nouwen, Henri, 'Can you drink the cup?', Ave Maria Press. USA 1996
- Wagner, Maurice E. 'The Sensation of Being Somebody'. Zondervan 1975

كتب مقترحة في تربية الأبناء

(جميعها متاحة بمكتبة خدمة المشورة)

- **"كيف تتحدث فيصغي الصغار إليك وتصغي إليهم عندما يتحدثون"**

إديل فابر - إلين مازليش، مكتبة العبيكان ٢٠٠١

- **"ربّ ولدك"**

جيمس دوبسون، دار منشورات النفير ١٩٨٦

- **"طفلك والجنس"**

ماري كالديرون - جيمس رامي، دار الآفاق الجديدة ١٩٨٨

- **"أطفالنا والثقافة الجنسية"**

جريس هـ. كيتر مان، مركز بيت الحياة ٢٠٠٩

- **"التربية المثالية للأبناء"**

هايم جينو، الدار العربية للعلوم ٢٠٠٤

- **"الابداع في التنشئة"**

روس كامبل، دار الثقافة ٢٠٠٢

- **"التأديب من دون صراخ أو صفع أو صراخ"**

جيري وايكوف - بربارة يونل، الدار العربية للعلوم ١٩٩٩

- **"عناد الولد وسلطة الوالدين"**

كوستي بندلي، جروس برس ١٩٩٤

- **"طرق فعالة للتربية الإيجابية للطفل في عالم متغير"**

زج زجلر دار الثقافة ٢٠٠٣

- **"كيف تكون قدوة حسنة لأبنائك"**

سال سيفير، مكتبة جرير ٢٠٠٣

- **"حاول أن تروضني"**

راي ليفي - بيل أوهانلون - تلرنوريس جود، مكتبة جرير ٢٠٠٧

- **"أبناؤنا الصبيان كيف نربيهم"**

جيمس دوبسون، مطبوعات إيجلز ٢٠٠٦

- **"اكتشف طفلك"**

سينتيا أوليرش توبياس، دار الثقافة ٢٠٠٦

- **"سلوك الوالدين و تأثيره علي إضطراب شخصية الطفل"**

د. سامي فوزي، خدمة المشورة والنضج المسيحي ٢٠٠٩

- **"الحدود مع الأطفال"**

هنري كلود - جون تاونسند، مكتبة دار الكلمة ٢٠٠٩

كتب أخرى من إنتاج خدمة المشورة

١ - قبل أن تقول نعم.

(٢٩٢ سؤال تجيب عليهم أنت وشريك حياتك المرتقب لتتأكد من تلك الـ «نعم»)

إعداد: مشير سمير

٢ - صوت الحب الداخلي: رحلة الحزن والحرية

(من خواطر الأب هنري نووين) ترجمة وإعداد: مشير سمير

٣- سلوك الوالدين وتأثيره على اضطراب شخصية الطفل

تأليف: د. سامي فوزي

٤ - سلسلة سمات ومعايير النضج النفسي:

أ- العلاقة السليمة والصحية مع الذات

ب- القدرة على التفرد ومقاومة الامتثال (التشكل بالبيئة)

تأليف: مشير سمير

٥- دينونة المحبة والمحبة التي لم تُحب.

(سورين كيركجارد) ترجمة: د. سامي فوزي

٦- أزورا "رحلة العلاج"

قصة "ج. د." ترجمة: عماد ميشيل

تحت الطبع

يصدر في ٢٠١١
بإذن الرب
حسب ما يتوفر من تمويل

١ - لأعرفه..

(خدمات روحية) للدكتور سامي فوزي

٢- أنا فين..؟!

"قصص شخصية" (أول كتاب مشوري مسيحي للصغار)

بقلم أصحاب هذه الرسائل

٣- بره الجنة

لماذا لا أجد الله؟!

دروس أساسية في الحياة المسيحية

على ضوء كتابات القديسين

وعلماء اللاهوت عبر العصور

مشير سمير

٤- سلسلة "سمات ومعايير النضج النفسي"

(ج) الحدود الصحية والسليمة في العلاقات

(د) الواقعية والقدرة على التعايش مع الحياة

(ه) وجود معنى وأهداف غيرية للحياة

خدمة المشورة والنضج المسيحي



هي خدمة مسيحية مجانية تعمل تحت رابطة الإنجيليين بمصر
- المجلس الإنجيلي العام-
وهي تقدم المشورة (الإرشاد النفسي) للمسيحيين الأفراد والأزواج
وكذلك الأطفال
كما توفر الكتب والتسجيلات والحلقات الدراسية التي تساعد في ذلك

٨ش يوسف عيروض، من البعثة، أول شبرا - مبنى كنيسة الله
مواعيد المكتب: ١٠ - ٢ظهرًا
٥ - ٩ مساءًا
يومياً عدا السبت والأحد

ت: ٢٥٧٨٩٧٤١ (٢٠٢)
محمول: ٧٧٠٨٩١٦ (٢٠١٢)

للمساهمة في دعم مشاريع الطباعة والنشر،

رجاء الاتصال بمكتبنا.

وشكراً

استبيان

للمساعدة في حصر هذه المشكلة

رجاء الإجابة على الاستبيان التالي وإرساله لنا

١ ـ إن كنت قد تعرضت لإساءة ما حين كنت طفلاً، فحدد نوع أو أنواع هذه الإساءة ومن هو الشخص الذي أساء إليك، والسن الذي قد تعرضت فيه للإساءة:

- إساءة جسمانية — الشخص المسيء:

☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

السن وقت التعرض للإساءة:

☐ صفر–٥ ☐ ٥–١٠ ☐ ١٠–١٥ ☐ ١٥–٢٠ سنة

- إساءة جنسية — الشخص المسيء:

☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

السن وقت التعرض للإساءة

☐ صفر–٥ ☐ ٥–١٠ ☐ ١٠–١٥ ☐ ١٥–٢٠ سنة

- إهمال مادي — الشخص المسيء:

☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

السن وقت التعرض للإساءة

☐ صفر–٥ ☐ ٥–١٠ ☐ ١٠–١٥ ☐ ١٥–٢٠ سنة

- إهمال عاطفي — الشخص المسيء:

☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

السن وقت التعرض للإساءة:

☐ صفر–٥ ☐ ٥–١٠ ☐ ١٠–١٥ ☐ ١٥–٢٠ سنة

- عقاب وحشي/غير معتاد — الشخص المسيء:

☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

السن وقت التعرض للإساءة

☐ صفر-٥ ☐ ٥-١٠ ☐ ١٠-١٥ ☐ ١٥-٢٠ سنة

- **عقاب بدني** الشخص المسيء:

☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

السن وقت التعرض للإساءة:

☐ صفر-٥ ☐ ٥-١٠ ☐ ١٠-١٥ ☐ ١٥-٢٠ سنة

- **معاناة فكرية** الشخص المسيء:

☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

السن وقت التعرض للإساءة:

☐ صفر-٥ ☐ ٥-١٠ ☐ ١٠-١٥ ☐ ١٥-٢٠ سنة

٢ـ هل كنت تعاني من أحد المشاكل التالية:

☐ صعوبات في الثقة بالآخرين ☐ صعوبات في الشعور بالقيمة ☐ صعوبات في الإنجاز

☐ صعوبات في التواصل والتوائم ☐ صعوبات في العلاقات الحميمة ☐ مشاكل في الشهوة الجنسية

☐ إيذاء الآخرين جنسياً ☐ الجنسية المثلية ☐ ميول جنسية شاذة أخرى

☐ شعور دائم بالذنب والخزي ☐ محاولة الانتحار ☐ إدمان

☐ مشاكل في التذكر ☐ تشوش في القيم

٣ ـ إن كنت لازلت تتعرض إلى أي من هذه الإساءات إلى الآن فحدد نوع أو أنواع الإساءة، ومن هو الشخص المسيء:

- **إساءة جسمانية** الشخص المسيء:

☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

- **إساءة جنسية** الشخص المسيء:

☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

- **تـرك وإهمال** الشخص المسـيء:

☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

- **إهمال عاطفي** الشخص المسـيء:

☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

- **عقاب وحشي/غير معتاد** الشخص المسيء:

☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

- **عقاب بدني** الشخص المسـيء:

☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

- **معاناة فكرية** الشخص المسـيء:

☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

٤ـ هل لازلت تعاني من أحد المشاكل التالية:

☐ صعوبات في الثقة بالآخرين ☐ صعوبات في الشعور بالقيمة ☐ صعوبات في الإنجاز

☐ صعوبات في التواصل ☐ صعوبات في العلاقات الحميمة ☐ مشاكل في الشهوة الجنسية

☐ إيذاء الآخرين جنسياً ☐ الجنسية المثلية ☐ ميول جنسية شاذة أخرى

☐ شعور دائم بالذنب والخزي ☐ محاولة الانتحار ☐ إدمان

☐ مشاكل في التذكر ☐ تشوش في القيم

٥ـ إن كنـت قـد شاهدت إسـاءة ما تحدث لأحـد أفراد عائلتـك، فحدد نوع أو أنـواع هـذه الإساءة ومن هو الشخص المسـيء بالنسبة للشخص الذي وقعت عليه الإساءة:

- إساءة جسمانية الشخص المسـيء:

☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

- **إساءة جنسية** الشخص المسيء:
☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

- **إهمال مادي** الشخص المسيء:
☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

- **إهمال عاطفي** الشخص المسيء:
☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

- **عقاب وحشي/غير معتاد** الشخص المسيء:
☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

- **عقاب بدني** الشخص المسيء:
☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

- **معاناة فكرية** الشخص المسيء:
☐ الأب ☐ الأم ☐ أحد الأقارب ☐ أحد الغرباء

*****

بيانات شخصية:

النوع: ☐ ذكر ☐ أنثي **السن:** ____________

محل الإقامة (المدينة / البلد): ______________________________

المؤهل/ الشهادة:

☐ ابتدائي ☐ إعدادي ☐ ثانوي ☐ جامعي

رجاء فصل هذا الاستبيان وإرساله لنا على العنوان التالي:

ص. ب. ٣٥ جزيرة بدران - القاهرة ١١٢٣١- مصر

شكراً لمعاونتك لنا في مواجهة هذه المشكلة

بسبب والدته .. تلميذ يشنق نفسه..

"لم تتوقع الأم أن توبيخها لطفلها ومعايرته بالتعثر في الدراسة سوف يجعله يقدم على الانتحار شنقاً ليتخلص من حياته.. ولكن هذا ما حدث بالفعل في إحدى قرى المنيا. حيث تلقي مدير أمن المنيا بلاغا من نائب مأمور قسم شرطة المنيا بمصرع الطفل "م. إ." ١٢ سنة الطالب بالصف السادس الابتدائي بعد العثور عليه مشنوقاً داخل إحدى غرف مسكنه. وتوصلت التحريات إلى أن والدة الطفل ٥٣ سنة - أرملة - ولديها ٥ أبناء عيرت نجلها أصغر أبنائها بالتعثر في الدراسة فتركها ودخل غرفته بعد أن احضر حبلاً وقام بربط الحبل في نافذة الحجرة وقام بلفه حول رقبته ثم قفز من أعلى السرير المجاور للنافذة ليلقي مصرعه شنقاً. وأكد تقرير الطبيب مفتش الصحة أن سبب الوفاة إسفسكيا الخنق بالحبل."

جريدة الأهرام المصرية
٢٥ مارس ٢٠١٠

إن الإنسان - منذ لحظاته الأولى في الحياة - لديه احتياج مغروس فيه من قِبل الله، ألا وهو الاحتياج إلى ما يُسمى بـ"الحب الأساسي **Basic Love**"، وتسديد الاحتياج لهذا الحب الأساسي يعطي الطفل الشعور بإنسانيته وبأنه "شخص ما **Somebody**" له وجود وقيمة في هذا الوجود. يتمثل هذا الاحتياج في محاور ثلاثة هي: الإحساس بالأمان والطمأنينة، الذي يؤدي إلى القبول والانتماء، وبالتالي يتكون الإحساس بالقيمة. ومن المفترض أن يُسدد هذا الاحتياج بطريقة أساسية خلال السنوات الأربع أو الخمس الأولى من حياة الإنسان عن طريق الوالدين أولاً.

هذا الكتاب يقدم دراسة سيكولوجية متخصصة في نشأة الاضطرابات النفسية لدى الشخص، والتي يتحمل الوالدين الجزء الأكبر من المسئولية الأدبية والأخلاقية عنها.
ولكن..
هل هناك مسئولية تقع على الأبناء؟ وما هي تلك المسئولية، وكيف ومتى تتحدد؟
هل يظل الإنسان ضحية للتشكيلات النفسية والفكرية المؤذية التي صنعها الآباء في الصغر وتبدو ملازمة لهذا الإنسان طوال حياته؟
هل من مخرج من هذا المأزق الإنساني؟ وكيف؟
تلك هي الأسئلة التي يناقشها هذا الكتاب.



يتم تقديم مادة هذا الكتاب، كجزء أساسي في منهج المشورة المسيحية، تحت عنوان «الصورة الذاتية: كيف تتشكل شخصية الإنسان وتنشأ اضطراباته النفسية.»